

૬૮૪ જીવન ગ્રંથમાળા પુસ્તક ૧૬૦

યોગ રહસ્ય

(ESSENCE OF YOGA)

લેખક :

શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી
(ઋષિકેશ)

અનુવાદક :

ડૉ. વાનુશંકર આદેવચુ



શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ

ગુજરાત વિભાગ

૮૬૪, ટાકરચાની પોળ, જમાલપુર, અમદાવાદ.

પ્રકાશક
 શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદ
 પ્રમુખ :
 અખિલ ભારત શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ
 કલિંગેશ.

પ્રથમ આવૃત્તિ.
 ૨૬મી જાન્યુઆરી, ૧૯૬૦
 પ્રત ૨૦૦૦
 સર્વ હક " ડિરાજન વાઇટ ટ્રસ્ટ સોસાયટી " ને સ્વામીનંદ છે

આ પુસ્તકના પ્રકાશન અંગે
 શ્રી શ્રી બદ્ધકાળી માતાજી
 અમદાવાદના
 ટ્રસ્ટી મહત્ત્વ તરફથી સારો સહકાર મળ્યો છે

પ્રકાશકની નોંધ

શ્રી દેવના પ્રેરણાપ્રદ પુસ્તકોમાં પણ આ પુસ્તક અનોખું છે. બહુ લખાણ પ્રામોદન ઉપર ઉતારવાના ખાસ હેતુથી તે લખવામાં આવ્યું હતું તે કારણે માટે ગુરુદેવે આ પુસ્તકની અદર પોતાના ઉપદેશનો ખરો સાર રેડેલો હતો.

તેથી દિવ્ય જીવન સંઘના દરેક નવા સભ્યને તેનું નામ નોંધતી વખતે આ પુસ્તક ભેગું આપવા માટે પસંદ કરવામાં આવેલું હતું, જ્યારે કેમ તે “દિવ્ય જીવન પ્રારંભ માટેનો ભોમિયો” ના હોય !

દિવ્ય જીવન સંઘના સભ્યો અને આધ્યાત્મિક સારકોએ સ્વાધ્યાય તરીકે દરરોજ જે શાસ્ત્રોનું તેઓ અધ્યયન કરે છે તેમાં આ મહત્વનું પુસ્તક ભિમેયું છે, અને પોતાના દૈનિક જીવનની અદર આ ઉપદેશો ઓળખાત કરીને અમાપ લાભ મેળવેલો છે.

માટે “અખિન હિંદુ શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રમાર સમિતિ” એ આ પુસ્તક ગુરુદેવની પુસ્તક માળામાં પ્રથમ અને પ્રમુખ તરીકે પસંદ કર્યું છે. આખા દેશભરમાં હિંદની જાતી જાવામાં એકી સાથે તે મળી શકશે.

જ્ઞાન આ કિમતી ખજાનાની હાનની રિસ્ત આશ્વત્થિ દુનિયાભરના સાધકોના હાથમાં મુકવામાં આવે છે, તે એવી તીવ્ર આશાથી કે ધર સાક્ષાત્કાર રૂપી મનુષ્ય જીવનનું જે મહાન ધ્યેય છે તે તરફ તેઓને દોરવણી મળશે.

સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી



શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ ગુજરાત વિભાગના
પ્રથમ પ્રકાશન પ્રસંગે

૫. શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો
સંદેશ

જીવનનું લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. માનવતાનું અસ્તિત્વ
અને કર્તવ્ય આ હેતુને અનુલક્ષીને છે. જીવનમાં પરમ હેતુ પરત્વેના
જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાની દરજ્જામાં મનુષ્ય જીવનની બધીજ દરજ્જેને
સમન્વય કરી લેવો એ માનવજાતિનું કર્તવ્ય છે. આ જ્ઞાનનો
વિશ્વભરમાં પ્રસાર કરવો એ પ્રત્યેકના-જીવનનું મુખ્ય કર્તવ્ય બનવું
જોઈએ. પરમાત્માનું એશ્વર્ય મહાન છે. વસ્તુભાવમાં તેના દિવ્ય
અસ્તિત્વને ઓળખવું, પ્રકૃતિના પ્રત્યેક દલન ચક્ષુની પાછળ અને
માનવચેતનાના અગ્રીક્રિકે યંત્રની પાછળ પરમાત્માને અદૃશ્ય હાથ
કામ કરી રહેલ છે તે જોવું તે વિશ્વમાં શાશ્વત શાંતિના રાહની
ચયના કરવા બરાબર છે. મતભેદો પાછળ, જાતિય સન્માનતાની પાછળ
તેમજ મુખ્ય પ્રાપ્તિ માટેના માનવના પ્રયત્નોની પાછળ ઈશ્વર-પ્રાપ્તિ
માટેની આત્મઝંખનાની અદમ્ય શક્તિ રહેલી છે. આ પ્રકારનું
જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એજ મુક્તિ મેળવવા બરાબર છે.

તમે બધા ઉપર પરમાત્માના આશીર્વાદ ઉતરો.

સ્વામી શિવાનંદ

વિશ્વ આર્થના

હે પરમાત્મા ! તુ વિશ્વનો સર્જનદાર છે તુ આ સૃષ્ટિને પાલનદાર છે તુ ધાસ તેમજ ગુલાબમાં રહેલો છે સૂર્ય અને તારાઓમાં પણ તુ છે આનંદ અને શાંતિના દાતા તને પ્રણામ દો !

હે બહાદુર ઋણુ ! મને મૃગુની પદ્મમાંથી મુક્ત કર બધા પ્રાણીઓ ઉપર સમ્મિતિથી જોવાને મને સમર્થ બનાવ અશુદ્ધિ અને પાપમાંથી મને બચાવ મનને વશ કરવાની મને શક્તિ આપ તારી અને માનવ જાતની અવિશ્વાસ સેવા કરવાનું મને બળ આપ તારું કાર્ય કરવા માટે તારું યોગ્ય કરજી મને બનાવ મને પવિત્ર અને પ્રમંજ બનાવ

હે સર્વોન્નતમાંથી ! હું તને પ્રણામ કર છું હે શુદ્ધોના પણી ગુણ ! મારી નિર્જિતા તટિઓ અને અનિષ્ટ વિચારો દૂર કર મને શુદ્ધ બનાવ કે જેથી હું તારો અનુગ્રહ અને આશીર્વાદ મેળવવા સમર્થ થાઉં હે પ્રભુ ! બધા પ્રાણીઓને જોડનાર સૂત્રાત્મા તુ છે આ વિશ્વની બધી વસ્તુઓમા તુ બ્યાપક છે આરપાર છે અને અત પ્રવિષ્ટ છે

તુ દિ પ જ્યોતિ છે તુ અજ્ઞાન વિનાશક છે તુ પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા છે મને નિરાગી જીવન આપ હું તને સર્વદા સ્મરુ એમ કર મને બધા દેવી સદગુણો વિકસાવા દે

તુ સ્વયં પ્રગથ છે તુ મારો પિતા માતા, બાપા સખા, બાધુ અને માગદર ક છે મને સ પને સાક્ષાત્કાર કરાવ મને લોગ્ન ક મ અદ્ધકાર કર્યા અને દ્વપમાંથી મુક્ત કર આ પૃથ્વી ઉપર તારા પ્રિય પયગંજ્વર તરીકે મને તૈયાર કર કે જેથી અખિન વિશ્વમા હું આનંદ સુખ અને શાંતિના કિરણો ફેલાવું આ શરીર મન અને ધ્વન્દ્રિયોને તારી સેવા અને તારા પ્રાણીઓની સેવામા ઉપયુક્ત કરવા દે મારામાં તારો અમર પ્રાણ રેક મનુષ્યમાં વિશ્વમધુત્વની ભાવના મને જ્ઞાત થાય હું બધા ઉપર મારા પોતાના આત્માની મારફત પ્રેમ કર હે કશુભુના સ્વામી તને પ્રણામ દો !



“श्री. श्री. लक्ष्मी माता” अभिवादन

માતૃ સ્તુતિ

જે દિવ્ય મા બધાં પ્રાણીઓમાં શુદ્ધિ, દયા અને સૌંદર્યરૂપે રહેલાં છે તેને પ્રણામ. હે મધુર મા શિવા પ્રણામ ! હે મા પાર્વતી ! તું લક્ષ્મી છે, તું સરસ્વતી છે, તું કાલિ, દુર્ગા અને કુંડલિની છે. તું મૂર્તિમંત સર્વ શક્તિ છે. તું પરાશક્તિ છે. બધી વસ્તુઓના સ્વરૂપે તું છે. તું બધાનો એક આશરો છે. તેં અખિલ જગતને મોહિત કર્યું છે. અખિલ વિશ્વ તારા ત્રણ ગુણોની કીડા છે. હું તારી સ્તુતિ શી રીતે કરી શકું ? તારો પ્રભાવ અવશ્યનીય છે. તારો મહિમા અકથ્ય છે. હે પ્રિમાળ મા ! મારું રક્ષણ કર. મને દોરવણી આપ.

હે પૂજ્ય જનની ! જે મહા માયા વડે આ જગતમાં બધા લોકો જાત થઈ દૂર છે તેને તેં ઉત્પન્ન કરી છે. બધી વિદ્યાઓ તારામાંથી પ્રગટી છે. તારી કૃપા વિના આધ્યાત્મિક સાધના અને અંતે મોક્ષમાં સફળતા કોઈ પણ મેળવી શકે નહીં. આ સૃષ્ટિનું તું બીજ છે. તારાં જ સ્વરૂપો છે, એક અવ્યક્ત સ્વરૂપ (અવ્યક્તમય) અને બીજું વ્યક્ત સ્વરૂપ અગર સ્થૂળ વિશ્વપ્રલય દરમિયાન સકલ જગત અવ્યક્તમાં લય પામે છે. મને દિવ્ય ચક્ષુ આપ. તારા સત્ય, દિવ્ય સ્વરૂપનું મને દર્શન દે. હે મોયાળુ મા ! આ માયાને પાર કરવામાં મને મદદ કર.

હે કૃપાળુ જનની ! હું તને પ્રણામ કરું છું. તું મારી રક્ષક છે. તું મારું લક્ષ્ય છે. તું મારો એકજ આધાર છે. તું મારી માર્ગ દર્શક તેમજ બધી પીડાઓ, આફતો અને દુઃખોને દૂર કરનાર છે. તું મંજળ મૂર્તિ છે. તું સકલ વિશ્વમાં વ્યાપક છે. આખું જગત તારા વડે પૂર છે. સર્વ સદ્ગુણોને બંધાર છે. નકંડી મારું રક્ષણ કર હું તને વારંવાર પ્રણામ કરું છું ! હે વૃન્દ્ય જનની ! તને પ્રણામ હો. બધી સ્ત્રીઓ તારાં બધાં અંગો છે. મન, અહંકાર, શુદ્ધિ, શરીર, પ્રાણ, મંદ્રિયો તારાં રૂપો છે. તું પરા પ્રકૃતિ અને અપરા પ્રકૃતિ છે તં વિજ્ઞાત

જળ સામર્થ્ય, પ્રભાવ અને મનોબળ છે બધાં રૂપો તારાજ સ્વરૂપો છે આ સૃષ્ટિના સર્જનનો મૂર્ત અને દૃષ્ટિગોચર કર મને ન થ શકે એવું જાણ દે ।

હે પ્રેમાળ માતા ! તું આચર્યક્રિત છે તારા બે સ્વરૂપો છે, એક વેદ અને બીજું સૌમ્ય તું સજ્જન, મૃદુતા ધરમ, ઉદારતા, વૈયં, ધૃતિ અને તિતિશા છે તું બકતોના હૃદયમાં શ્રદ્ધા સ્વરૂપે છે અને મહાન પુરોમાં મહત્તા છે લડીયાઓમાં શૌર્ય અને વાધોમાં ધાતકીપણ છે મન અને ઇન્દ્રિયોને વશ કરવાનું મને જળ વ્યાપ તારામાં નિવાસ કરવા મને યોગ્ય બનાવ । તને પ્રણામ હો ।

હે સર્વશ્રેષ્ઠ જનની ! સમ્રાટિ અને મનની પ્રચીત સ્થિતિ મને કયારે પ્રાપ્ત થશે ? અદિસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યમાં હું કયારે સ્થિર થઈશ ? ઉડી નિત્ય સ્થાયી શાંતિ અને શાશ્વત આનંદ મને કયારે મળશે ? ગાદી ખ્યાન અને સમાધિમાં હું કયારે પ્રવેશ કરીશ ?

હે ન્યોતિમંધી મા ! મેં કેઈ આધ્યાત્મિક સાધના કે ગુરુ સેવા કરી નથી મેં કેઈ મન યાત્રા દાન, જપ અને ખ્યાન કે પૂજન કર્યું નથી મેં હમં શાસ્ત્રનો અધ્યયન કર્યો નથી મારામાં પરિવર્તન કે મોક્ષ માટે ઉત્કટ અભિલાષ નથી તું જ મારે એક યરણુ છે તું જ મારો એક આધાર છે હું તને મોન પ્રાર્થના અર્પણ કરું છું હું તારો નમ્ર પ્રાર્થી છું મારા અવાજનો પડો દૂર કરે

હે દયાળુ મા ! તને સાષ્ટાંગ પ્રણામ હો । તું ક્યાં છે ? મારો ત્યાગ ન કરે હું તારે બાગક છું નિર્મયતા અને પરમાનંદને પેને પાર મને લઈ જા મારી પોતાની અંખે તારા ચરણ કમળનું હું કયારે દર્શન કરીશ ? તું કૃપાનો નિસીમ સાગર છે જ્યારે પારસમણ્ડિતો સ્વર્ગનો લોહનું સુવર્ણ બનાવે છે જ્યારે મગમાં બગેલા ગંદા પાણીને ગંગા પવિત્ર કરી નાંખે છે ત્યારે હું દિગ્ધ જનની ! તું મારે શુદ્ધ આત્મામાં પ્રવિર્તન ન કરી શકે ? મારી છાત્રા નિરતર તારે નામ રટયા કરે

પ્રવેશક

માનવ જીવનના પરમ લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર અને નિ શ્રેયસ સિધ્ધિને અધ્યાત્મવિદ્યા દ્વારા સરળ રીતે પ્રાપ્ત કરવા અને વિશ્વના કલ્યાણ માટે પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે “દિવ્ય જીવન સંઘ” (The Divine Life Society) ની સ્થાપના કરી છે તેઓશ્રીના દિવ્ય કાર્યને પ્રુજ્ય ઉદ્દેશ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને વિશ્વવ્યાપી પ્રસારને છે. દિવ્ય જીવન સઘને પ્રવૃત્તિ-પરિચય આ પુસ્તકના અતર્માં આપવામાં આવ્યો છે.

લગભગ ત્રીસ વર્ષમાં તેઓશ્રીએ ધર્મ, દર્શન યોગ, શિક્ષા, સ્વાસ્થ્ય આદિ વિભિન્ન વિષયો ઉપર ત્રણસોથી અધિક ગ્રંથો રચ્યા છે અને ઉત્તમ કૃતિઓ દ્વારા એક શ્રેષ્ઠ લેખક તરીકેની વિશ્વવ્યાપી ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરી છે તેઓશ્રી શ્રોત્રિય બ્રહ્મનિષ્ઠ યોગી હોવાથી તેમના સાહિત્યમાં સત્યને વ્યક્ત કરવાની મૌલિકતા તથા યથાર્થતા તેમના સરળ અને સુસ્પષ્ટ લેખનમાં અનુભવાય છે આવા અનુભવપૂર્ણ સાહિત્યને લાલ કેવળ ભારત જ નહિ પરંતુ પાશ્ચાત્ય દેશોની જનતા ધણા મોટા પ્રમાણમાં લે છે એટલું જ નહિ પણ દેશ પટ્ટેશની અગ્રગણ્ય વ્યક્તિઓ પૂ સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં રહી સાધના કરી આત્મોન્નતિ દ્વારા શાંતિ અને સુખ મેળવી રહ્યા છે

• પૂજ્ય સ્વામીજીના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેના લેખોપયોગી સાહિત્યને ભારતની પ્રત્યેક ભાષા દ્વારા વ્યાપક પ્રચાર અને પ્રસાર આપ તદ્દર્થ પૂજ્ય સ્વામીજીના આશીર્વાદ સાથે અખિલ ભારત શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ (All India Sivananda Literature Dissemination Committee) ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે અને કાર્યને સરળ અને વેગવંત બનાવવા માટે ભાષાવાર

પ્રાદેશિક વિભાગીય સમિતિઓની પણ રચના કરવામાં આવી છે. તદનુસાર ગુજરાત પ્રદેશ માટે “શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ” ગુજરાત વિભાગની સ્થાપના જગજગ નરોકે માસ અગાડે કરવામાં આવી છે અને તેનું ટાયોલ્ડય અમદાવાદમાં રાખવામાં આવ્યું છે. ગુજરાત વિભાગ સમિતિમાં સારાણે ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રમાથી દિવ્ય જીવન સઘમાં રસ ધરાવતી અમગદ્ય વ્યક્તિઓને સભ્ય તરીકે લેવામાં આવેલ છે. આ સમિતિના વિકાસ કાર્યમાં બધાજ સભ્યોનો સંપૂર્ણ સહયોગ છે તે એક આનંદની વાત છે. સભ્યોની નામાવતી આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવી છે કે જેથી ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રના ઝુમ્મુઝુ બાઈ બહેનો તેમની નજીકનાં સભ્યોનાં સહેનાઈથી સંપર્ક સાધી શકે.

પ્રકાશન કાર્યને સુવ્યવસ્થિત અને નિયમીત બનાવવા માટે વ્યયે “દિવ્ય જીવન મથમાળા” શરૂ કરવાનું સાદક્ષ કયું છે જે દ્વારા જૂજ લવાજમમાં સારા એવું સાહિત્ય આપવાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ. મથમાળા સબધી માહિતી આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવી છે. આશા રાખીએ છીએ કે અમદાવાદના સારા એવાં મથાળુમાં ચાહકો થશે અને અમાર કાર્ય સરળ બનશે.

આ ‘ યોગ રહસ્ય ’ પુસ્તક તે પૂજ્ય સ્વામીજીનાં અગ્રેજી પુસ્તક Essence of Yoga નું હાવાતર છે અને આવા અતિ ઉપયોગી પુસ્તકનો સુદર રીતે અનુવાદ કરી આપવા માટે જુહુદગુજરાત દિવ્ય જીવન સઘના પ્રમુખ શ્રી ડા. બાનુશાહરે અત્યંત જોગ પૂરવામાં આવેલ ધણાજ નિકટના શિષ્ય છે તેમનો દાર્દિંક આભાર માનવાની તક લઈએ છીએ. સમિતિની અન્ય વ્યક્તિઓ જેમણે આ પુસ્તક પ્રકાશનમાં ધણીજ જહેમત ઉઠાવી છે તેમનો પણ આભાર માનતા કૃતાર્થતા અનુભવીએ છીએ. દિવ્ય જીવન સઘ અમદાવાદ

શાખાના પ્રમુખ અને આ સમિતિના ઉપપ્રમુખ પૂ. શ્રી સ્વામી
મહાવર્યાજીના માર્ગદર્શન તેમજ આ પુસ્તક પ્રકાશનમાં આપેલા સંપૂર્ણ
સાથ બદલ તેઓશ્રીના ઋણી છીએ

યોગ-વિદ્યાની અધિષ્ઠાત્રી શુદ્ધ સંવિત્ યોગચક્રિત શ્રી શ્રી
બદ્રદાણી માતાજીના ચરણકમળની રજ દ્વારા આ પુસ્તકનું પ્રકાશન
થાય તો સારું એમ અમે જ્યારે વિચાર્યું ત્યારે માતાજીના ટ્રસ્ટી
મંડળના મુખ્ય કાર્યકર્તા શેઠશ્રી દાદુભાઈ અમીનનો અમે પ્રથમ સંપર્ક
સાધ્યો અને તેમના દ્વારા પ્રેરણા મળતાં શેઠશ્રી નંદદાસ હરિદાસ,
શેઠશ્રી અંબાલાલ હિંમતલાલ વગેરે મહાનુભાવોનો સંપર્ક સાધ્યો અને
તેઓએ આપેલા ઉત્સાહ માટે તેમજ પુસ્તક પ્રકાશનમાં સારો
એવો સાથ અને સહકાર આપવા બદલ પૂ. માતાજીના આખાંએ
ટ્રસ્ટી મંડળના અમે અત્યંત આભારી છીએ અમારા આ જન
કલ્યાણના કાર્યમાં ટ્રસ્ટી મંડળના સભ્યો સહયોગી બની અમને કાયમી
ઉત્સાહ અને પ્રેરણા આપના રહેશે એવું અમે અંતઃકરણ પૂર્વક
મૂંઝીએ છીએ

આ પુસ્તક પરવેતો અમે એટલું જ કહીશું કે—મહર્ષિ શ્રી
સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ઉપદેશોના સારરૂપ આ પુસ્તક આધ્યા-
ત્મિક સાધના કરતા સાધકોને દૈનિક જીવનમાં સફળ થવાની અને દિવ્ય
જીવન જીવવાની બધી અને નવિન પ્રેરણા આપશે. આ યોગરહસ્યમાં
ચચળ મનને વશ કરી પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટેના સરળ માર્ગો
ખતાવવામાં આવ્યા છે. તદ્દુપરાંત શાશ્વત શાંતિ માટે અને શાશ્વત
આનંદ કેવી રીતે મળી શકે તે માટેના ઉપાયો પણ સૂચવવામાં
આપ્યા છે.

દિવ્ય જીવનના પચિત્ર મારે આ પુસ્તક એક જોમિયાની ગરજ
 -સારશે એટલુંજ નહિ પણ સારાએ ભારતના નવનિર્માણના શુભ અવ-
 -સરે તેમજ ભારતીય આધ્યાત્મિક પ્રજ્ઞાસિના સંરક્ષણ અને સંવર્ધન
 -અર્થે રાષ્ટ્રના આધ્યાત્મિક ઉત્થાનમાં એક અનોખું સ્થાન પ્રાપ્ત કરશે
 -એવું અમે વિનમ્ર પણે માનીએ છીએ.

આ જ્ઞાનવૃક્ષદ્વારા જનતાના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉત્થાનના
 અતિ ઉપયોગી પવિત્ર કાર્યમાં આપના સાથ અને સહકારની આપેક્ષા
 રાખીએ છીએ. આપ અમારા કાર્યને આગળ વધારવામાં યથાસક્તિ
 બેઠે અથવા પુસ્તક પ્રકાશનને કાર્ય આપવા આપને ઉદાર હાથ
 અવરથ લંબાવશે એવી સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે.

પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના આધીરોંદ આપણા
 સર્વ ઉપર ઉતરે અને આપણું સર્વ રીતે મંગલ થાઓ એજ
 અંતઃકરણ પૂવકની અભ્યયના

ચતુર્શુજીદાસ ચીમનલાલ

: કાર્યસિધ :

મુમુખ

. ૮૯૪, રેકરયાની પોળ, શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર મંચિત્રિ
 . જમાલપુર, અમદાવાદ. ગુજરાત વિકાગ

જીવન લક્ષ્ય

માનવ જીવન એ, એની પેઠી પાર શું છે એનું સૂચન કરે છે અને એજ આ જીવનના વિચારો, કાર્યો અને લાગણીઓને દોરવણી આપે છે ખરું. વિશાળ જીવન અદ્રશ્ય છે અને દ્રશ્ય જીવન તો તે અદ્રશ્ય જીવનની છાયા છે. છાયા મૂળ પદાર્થનું બ્યાન આપે છે અને છાયાના નિરિક્ષણથી ખરા પદાર્થનો માર્ગ પકડી શકાય છે. મર્યાદાઓ, ખામીઓ અને જુદા જુદા પ્રકારની અશાંતિ, અસતોષ તથા શોકને લીધે મનુષ્ય જીવન એક ઉચ્ચતર ઈષ્ટ હેતુને નિર્દેશ કરે છે, લાંબે પછી તે હેતુનું સ્વરૂપ અગમ્ય લાગે.

સતત પરિવર્તન એ આ દુનિયાના જીવનનું ખાસ લક્ષણ છે અને અત્રે કોઈ વસ્તુમાં ખરી સમતાનું લક્ષણ દેખાતું નથી, તેથી કરીને બહી ની કોઈ પણ વસ્તુ મનુષ્યને સંપૂર્ણ સંતોષ આપી શકે નહિ. ભગવદ્ ગીતામાં આ દુનિયાનો અનિત્ય, અસુખ દ્વ ખાલય. અને અશાશ્વત એવો ઉદ્દેશ્ય કરેલો છે. પ્રાચીન મુનિઓએ પ્રત્યક્ષ સાક્ષાત્કાર વડે જાહેર કર્યું છે કે સાચ એક છે અને આ સાચનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર એ મનુષ્ય જીવનનું ધ્યેય છે.

વિશ્વ અસ્થિર છે અને વ્યક્તિઓને માટે તે માત્ર પ્રયોગનું એક ક્ષેત્ર છે કે જેથી કરીને તેઓ ક્રમે ક્રમે પરમ સાચનો અનુભવ કરે જારત વર્ષનાં લોકોની દૃષ્ટિમાં દ્રશ્ય જગત સાચ નથી અને કેવળ અદ્રશ્ય શાશ્વત વસ્તુ સાચ છે, આ તે લોકોનો કીર્તિ સ્થંભ છે ઇદ્રિયોથી જે તેઓ જુઓ છે તેમાં તેમને શ્રદ્ધા નથી. જે બધા અનુભવોના પાયારૂપ, અતીન્દ્રિય, અને વ્યક્તિના ચિત્તથી પણ પર છે, તે તત્ત્વમાં જ તેમને શ્રદ્ધા છે તીવ્ર જિજ્ઞાસુઓ મોટા ઋષિઓના આશ્રય લેતા, જે ઋષિઓ પોતાના ભવ્ય સાંનિધ્યથી હિમાલયના પવિત્ર પ્રદેશને પાવન કરતા, અને સઘાર જીવનની જંગલમાંથી મુક્ત થવા તેમજ

પદ તેણે સપાદન કર્યું તેનાથી ન્યૂન કાંઈપણ તેને સતોષ આપી શક્યુ નહીં ધીર પુરુષો અગર સત્ય શુરવીરો, ગુરાઓ આવા હોય છે, જે ગોળીઓની સામે ઉભા રહે, અગર જેખમી પ્રયાસોમા પોતાનુ જીવન બચમા ઝપવાવે, અગર લડાઈઓ લડે, અગર મહાસાગરમાં ડુબકી દે, અગર ઉઘા પહાડો ઉપર ચઢે તે ખરો શુરવીર નથી, પણ જે પોતાની ઇન્દ્રિયોને વશ કરે છે, મન ઉપર જીત મેળવે છે, ચેતનનુ પરમ ઐક્ય પીછાને છે, તથા દૈત અને કામનાઓને ફેકી દે છે તે ખરો શુરવીર છે આ સ્થિતિ સપાદન કરેલી એ મનુષ્યનુ કર્તવ્ય છે, આ ઉપનિષદના ઋષિઓના અમર સંદેશ છે

જે ઇન્દ્રિય જ્ઞાનની જગડમાં મનુષ્ય પકડાયો છે તે ધનુ દુખકર છે અને તેમાંથી મુક્ત થવુ તે કપર છે વસ્તુઓના કહેવાતા બાહ્ય સમઘોની સત્યતા રવીકારીને મનુષ્ય ભ્રમમાં પડે છે અને તેથી તે શોક પામે છે મહાભારતમાં કહ્યુ છે કે - આ દુનિયામાં પ્રાણીઓના સમાગમ વહેતી નદીમાં લાકડાઓના ટુકડાઓના સમાગમ જેવો ક્ષણિક છે, પરંતુ ઇન્દ્રિય દર્શનની આસક્તિ એવી બળવાન છે કે આભાસોને જૂતથી સત્ય પદાર્થો તરીકે ગણવામા આવે છે, અશુચિને શુચિ તરીકે ગણવામાં આવે છે, દુખરૂપને સુખરૂપ માનવામાં આવે છે અને અનાત્માને આત્મા માનવામા આવે છે

પ્રાચીન ઋષિઓનો સંદેશ એ છે કે ઇન્દ્રિય દશ્ય જગતમા જે જીવન જીવાય છે તે ભ્રમાત્મક છે, કારણકે બધી વસ્તુની પાછળ રહેલા ખરા અધિષ્ઠાનનુ તે આવરણ કરે છે અને ઇન્દ્રિયો સમક્ષ જે અમુક આકૃતિ દર્શન થાય છે તેજ માત્ર સત્ય છે એવુ લાગે છે ઉપનિષદ કહે છે કે—“જાણકો બાહ્ય સુખો પાછળ દોડે છે, પરંતુ ધીર પુરુષો અમર તત્ત્વ જાણીને અહીંની અધ્રુવ વસ્તુઓમાં ધ્રુવ વસ્તુને શોધતા નથી પ્રાચીન ઋષિઓ મનુષ્યને ઘોષણા કરે છે કે, “હે અમરત્વ ના વારસ ! તારા આત્માને અનંત તરીકે જાણ,

સર્વમય થા આ ક્રેડ આસીવાંડ છે, આ પરમાનંદ છે " આ મનુષ્ય માટે અમર સદૈશ છે

ઋષિઓએ વાગ્વાર વાર પૂર્વે કહ્યું છે કે, "જો તેને (અમર તત્ત્વને) અદ્વીઆ જાણે તો બધો આકાશઓનો પરમઅત આતી જાય છે, જો અદ્વીઆ તેને જાણે નહીં તો મહાન વિનાશ થાય છે " (કેન ઉપનિષદ) અને ઋષિ યાજ્ઞવલ્કય કહે છે કે "એકે અવિનાશી, તત્ત્વજ્ઞાન વિના આ દુનિયામાં કરેલાં બધાં મહાન કાર્યોની કાંઈ કિંમત નથી માનવ મેવા, ઉપવાસ, ડાન, રાજનૈતિક, રાષ્ટ્રિય, સામાજિક અને ધાર્મિકગત જીવનનો પાત્રો વિશ્વજીવનની ભાવના ઉપર નિર્ભર હોવો જોઈએ, તે ભાવના સર્વોત્તમભાવની સત્યતાનું બદિદર્શન છે "

દેવી નિયમને અનુસરનાર જો આ શરત ઋષિઓએ રોધી કાઢી અને નિયત કરી છે તે જ્યારે સપાદન કરવામાં આવે ત્યારે મનુષ્ય જાત શાંતિની આશા રાખી શકે જોઈએ પ્રમાણમાં જીવનની અદર દિવ્ય પદ્ધતિનું અનુમરણ કરવામાં આવે તેટલાજ પ્રમાણમાં શાંતિ મળી શકે અને દેહાશક્તિ, બલિત્ત્વ તથા દુનિયામાં તેના સબ ધોની અદર માનવજાત ધણે ભાગે ડૂબાડૂબ છે તેના ઉત્ક્રાંત પ્રમાણમાં આ શાંતિ મળે છે એક ઉચ્ચતરે ચેતનાની જાગૃતિ અગત્યની છે કે જેથી અભ્યવસ્થા અને અસંતોષનો નિરાસ થાય

માનવજાતની સાચી દિશામાં જોઈએ જો વિશ્વશાંતિની પહેલી શરત છે ભૌતિકવાદ નાસ્તિકતા શકાવાદ અને શૂન્યવાદ આ જમાનામાં પ્રખર થયા છે, અને તેમણે પરમ બ્રહ્મા રહેલો મનુષ્યનો પૂજ્યભાવ લૂટી લીધો છે, તે બધાં વધતી જતી સ્વાર્થતા લાલચો, ગૂંચવાડા, દ્વિસા અને ચિત્તસોજ જે દુનિયામાં ઉભરાયાં છે તેને માટે મુખ્યત્વે કરીને જવાબદાર છે જડવાદ, અવિવેક, બહિર્મુખતા શકા અને અનિત્યતાના આશાસની પાછળ આધ્યાત્મિકતા, એકતા, અનંતતા અને નિત્યતાનું સત્ય રહેલું છે એમ મનુષ્યે ચિંતવું જોઈએ

આ સત્યની યોગ્ય વગર જીવન ચેતન હીન થાય છે અને તે આત્મી અર્થ તેમજ પ્રયોજન રહિત અને જાણે મૃત હોય એવું બની જાય છે. જિન્દગી જીવન એટલે દ્રશ્ય જગતની સંકુચિતતા પાત્રે મરણ; અને દ્રશ્ય જગતમાં બધાનું તે, ઇશ્વારસ્થાપનપદ્ધતિ અન્દોભા “આત્મનાશ” છે. હાનના જીવનના વચણનું નવનિર્માણ કરવાનું છે અને ચારિત્ર્ય, નીતિ તથા આધ્યાત્મિકતાના તેજની અંદર તેમાં નવો પ્રકાશ લાવવાનો છે. જે દેશકાર જરૂરનો છે તે માત્ર બહારના સ્વરૂપમાં જ રહેલો નથી પરંતુ વ્યાપક દર્શન અને જીવન પદ્ધતિના આત્મિક બધારણમાં રહેલો છે.

અધ્યત્મિક, ભૌતિક અને ભૌતિકતાની ઉપગ્રહ દ્વિતર યજ્ઞને જ્યારે મનુષ્યના આદર્શો આધ્યાત્મિક એકત્વના સત્યો ઉપર અવસર છે ત્યારે તેમ યજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે જ્યારે આ સ પાદન કરાય ત્યારે મનુષ્યે અહીં આ પોતાનું મહાન કર્તવ્ય સંપૂર્ણ કર્યું કહેવાય સસારના નિર્જળ રણમાં દુઃખ થયેલ મનુષ્ય માટે ઉપનિષદના સચિઓ રૂપિ ઉચ્ચ દિમાલ્લભ્યમાંથી વહેતાં જ્ઞાનના ગાના રીતજ પાણી એજ માત્ર આશા છે આ સતત વહેતા ઝરણાનું પાન કરો અને પોતાને તાજા બનાવો.

સ્વામિ શિવાનંદ

અનુક્રમણિકા

વિષય

પાનું

પ્રકાશકની નોંધ	૩
પૂજ્ય સ્વામીજીનો અગ્રેષ્ઠ સંદેશ	૪
પૂજ્ય સ્વામીજીનો મંદેશ મુજલાલીમાં	૫
વિશ્વ પ્રાર્થના	૬
માતૃ સ્તુતિ	૭
પ્રવેશક	૮
જીવન લક્ષ્ય	૧૩
અનુક્રમણિકા	૧૮

પ્રકરણ ૧ છું—યોગ

યોગ	૧
કર્મયોગનો સાર...	...	૩
દૈયોગ	૫
યોગાસન	૭
પ્રાણાયામ	૮
કુંડલિની યોગ	૧૦
રાજયોગ	૧૨
મનોનિબદ્ધ	૧૩
નાદયોગ	૧૪

પ્રકરણ ૨ છું—કર્મયોગ

કર્મયોગ	૧૭
કર્મયોગની તાલીમ	૨૦
નિર્વિપ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો	૨૩
કર્મ એટલે શું ?	૨૫
કર્મ અને વિકર્મની ઓળખ	૨૬
અંતરનો અવાજ	૨૬

પ્રકરણ ૩ છુ—સક્રિયોગ

ધૃત્યનું અસ્તિત્વ	...	૨૮
પ્રાર્થના શક્તિ	...	૩૦
સક્રિય	...	૩૨
જપયોગ	...	૩૫
સંકીર્તન યોગ	...	૩૭
કવિ સંતરણોપનિષદ્	...	૩૮

પ્રકરણ ૪ ધુ—રાજયોગ

રાજયોગ	...	૪૦
આંતરિક મનુષ્યનું દાર્શનિક વિશ્લેષણ	...	૪૧
છ જંગલો પશુઆને પાણેનાં બનાવો	...	૪૨
ચિત્ત	...	૪૪
મન અને તેનું રહસ્ય	...	૪૮
મનો જ્ય થા મન પર વિજય	...	૫૩
સિદ્ધિઓ	...	૫૭

પ્રકરણ ૫ મુ—આધ્યાત્મિક સાધના

લીસ આધ્યાત્મિક નિયમો	...	૬૦
વૈરાગ્યનો સંદેશ	...	૬૪
વિવેકીબનો	...	૬૭
બ્રહ્મચર્યનો સંદેશ	...	૬૯
ઉપદેશામૃત	...	૭૧
સાધના સંબંધી ઉપદેશ	...	૭૩
ધૃતર સ્વરૂપમાં લીન રહે	...	૭૫
વિશ્વ પ્રેમ	...	૭૭
ધ્યાનાભ્યાસ	...	૭૮
તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ	...	૮૦
દિવ્ય જીવન	...	૮૨
દિવ્ય સંદેશ	...	૮૩

આત્મ નિરીક્ષણ	૮૫
આધ્યાત્મિક ક્રાપ્તોનું મહત્વ	૮૬
આધ્યાત્મિક ક્રાપ્તો	૮૬
જ્ઞાનામૃત	૧૦૧
સાધનાનો સાર્વજનિક	૧૦૩
આધ્યાત્મિક સાધનાનો માર્ગ	૧૦૩

પ્રકરણ ૬ કું—દર્શન-અને વેદાંત

તમે તમારા આગ્રહ રિધાતા છો	૧૦૬
જ્ઞાતને ઓળખો	૧૧૧
અમૃત સદેશ	૧૧૨
વેદાંત	૧૧૧
ગીતાનો સંદેશ	૧૧૮
યોગવાસિષ્ઠનો સાર	૧૨૦
જ્ઞાનનો સંદેશ	૧૨૧
શાંતિનો સંદેશ	૧૨૩
હૈનુ દર્શન તથા ધ્યાન	૧૨૫
શુદ્ધિનિયમ	૧૨૭

પ્રકરણ ૭ કું—દાર્શનિક સંવાદ

રામ-વસિષ્ઠ સંવાદ	૧૩૦
દેવ-મહા સંવાદ	૧૩૨
ધાનવદ્ધમ-મૈત્રેયી સંવાદ	૧૩૩
નચિકેતા-યમ સંવાદ	૧૩૪
આશ્વલાયન-પિપ્પલાદ સંવાદ	૧૩૬
ઉદાચક-શ્વતેતુ સંવાદ	૧૩૮
માનવદ્વય-ગાંગી સંવાદ	૧૪૦
પ્રજાપતિ-ધૃત સંવાદ	૧૪૧

પ્રકરણ ૮ કું

આત્મ સંસ્કાર	૧૪૩
--------------	-----	-----	-----

પ્રકરણ ૯ કું

વિવેક પ્રશ્નોત્તરી	૧૪૫
--------------------	-----	-----	-----

પ્રકરણ ૧૦ કું

દિગ્ધ શુદ્ધિની તાલીમ	૧૪૦
ઉપસંહાર	૧૪૧

ॐ

પ્રકરણ ૧ હું

યોગ

યોગ એ આત્મસકૃતિની પૃથ્વી વ્યાવહારિક પ્રણાલી છે. એ વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે શરીર, મન અને આત્માનો સંતુલિત વિકાસ એ યોગનું લક્ષ્ય છે. વિષયજગતમાંથી ધ્રુવિયોને જેથી લઈ તેને મનની અંદર એકાગ્ર કરવી એનું નામ યોગ છે યોગ એ આત્મામાં અમર જીવન છે. મન અને તેની વૃત્તિઓનો નિરોધ એ યોગ છે યોગ માર્ગ એ આંતરિક પથ છે, જેનું પ્રવેશદ્વાર આપણું હૃદય છે.

મન, ધ્રુવિય તથા શરીરનો સયમ એ યોગ છે શરીરમાં રહેલી સૂક્ષ્મ શક્તિઓનું સંગમન કરી તે ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં યોગ સદાયતા કરે છે. યોગ આપણને પૂર્ણતા, શાન્તિ અને નિત્યસુખ પ્રદાન કરે છે તમારા દરેક વ્યવહારમાં તેમજ દૈનિક જીવનમાં પણ મહદરૂપ થઈ શકે છે યોગાભ્યાસથી તમારું મન હમેશા પ્રજ્ઞાત રહેશે. તમને નિશ્ચિન શાંત નિદ્રા આવશે, તેમજ અધિક બળ, વીર્ય, આયુષ્ય તથા સુંદર સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થશે. યોગવડે પાશવી પ્રકૃતિનું દિવ્ય પ્રકૃતિમાં રૂપાન્તર થાય છે. યોગ શક્તિ તમને દિવ્ય મહિમા તથા જ્યોતિષા શિખર, પર, ખેસાડી દેશે

અર્થબુદ્ધિ, ઉદ્ધતાઇ, ધૃષ્ટતા, અભિમાન, વિલાસિતા, નામ, યથા, હક, મોટાઇનો ભાવ, વિષય કામનાઓ, કુસંગન, આગસ, અત્યાહાર, અતિશ્રમ, અતિસંસર્ગ તથા બહુ બોલવાપણું ઇત્યાદિ દુર્યુજો યોગના આગમાં વિધ્નકારક છે. વિના સંકાયે તમારા દોષો કબૂલ કરી લો. આવા દુર્યુજોથી મુક્ત થતાં વાર તમને સમાધિની પ્રાપ્તિ થઇ જશે.

થમ તથા નિયમનો નિયમિત અભ્યાસ કરો, પદાસને અથવા સિદ્ધાસને ખેસો. પ્રાણાયામ કરો તમારી ઇન્દ્રિયોને સમેટી લો. વૃત્તિઓનું દમન કરો. ધ્યાન કરો, ધારણા કરો અને અસંપ્રસૂત ઝેટલે નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરો.

યોગાભ્યાસ દ્વારા તમે પૂર્ણ યોગી રૂપે પ્રકાશિત બનો. એ વડે તમને શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

કર્મયોગનો સાર

માનવ જાતિની નિષ્કામ્ય મેરા એ જ કર્મયોગ છે. જીતાનો હિપદેશ છે કે :-

कर्मण्येवाधिष्ठास्ते माफलेषु बन्दाचन ।

નિરંતર કામ કરવું એ તમારું કર્તવ્ય છે. કામનાં રજની આશા ન રાખો.

કાર્યાલયોમાં તમારે કરવાનાં કામ કરતી વેળાએ તમારા ઇષ્ટ-મંત્રનો માનસિક જપ હમેશા ચાલુ રાખો. ઇશ્વર અંતર્યામી છે. એ સદા સર્વદા શરીર, મન તથા ઇન્દ્રિયોને પ્રેરણા અર્પે છે. પ્રભુ પ્રેરણાના કાર્યમાં તમે નિમિત્ત માત્ર બનો. તમારા કાઈ પણ કાર્યના બદલામાં ધન્યવાદ કે પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખશો નહિ. પ્રત્યેક કર્મ, આત્મ-ફરજ સમજીને કરો. કર્મનું ફળ પ્રભુને અર્પણ કરી દો. આવી તમે

કર્મોનાં બંધનથી મુક્ત થયો નહીં કર્મ નહિ પરંતુ મનુષ્યની સ્વાયંત્રિતા બંધનનાં કારણ રૂપ છે.

“અમુક વ્યક્તિને મેં અમુક પ્રકારની સહાયતા કરી છે” એવું જાણને કદીયે કહેશો નહિ એવી ભાવના કરો કે “એવી સેવા દ્વારા મને ચિત્તની શુદ્ધિના કાર્યમાં મદદ મળી છે” આ રીતે તે વ્યક્તિને આભાર માનો. તમારા ધરઆંગણે કેઈ નિર્ધન ચિથરેલા વ્યક્તિ આવી ચડે ત્યારે એવી ભાવના સેવા, ભગવાન પોતે એ વ્યક્તિના સ્વરૂપે તમારે ત્યાં પધાર્યા છે પરમ નારાયણ ભાવે તમે તેની સેવા કરો.

જાણની સેવા કરતી વેળા જરા પણ બકબકતુ નહિ સેવા જીવિમા સુખ અનુભવે. સેવા કરવાની અમૂલ્ય તક શોધના રહો. આવે! અમોત એક પણ અવસર હાથથી જતા દેશો નહિ આ પ્રકારનો સેવાધર્મ એ ઈશ્વરની ઉપાસના છે.

કર્મયોગીનો સ્વભાવ મિનનમાર, સર્વપ્રિય અને મધુર હોવો. જોઈએ તેનામાં સદાતુશ્રુતિ, આત્મસંયમ, યથાવસ્થાને શુણ, સદન શીલ વૃત્તિ અને પ્રેમ ભાવનાથી પરિપૂર્ણ હોવો. જોઈએ અન્ય વ્યક્તિઓના સ્વભાવ અને રૂચિ અનુસાર વર્તન રાખવાની, વળી તેનામાં અપમાન, કટુવચનશ્રુતિ, આલોચના, સુખ-દુઃખ, ગરમી-શરદી ઇત્યાદિ સદન કરી લેવાની શક્તિ હોવી જોઈએ.

તમે તમારી ક્ષમતા અને પરિચિતિને અનુરૂપ નિષ્કામ કાર્ય કરી ચડો છો. વજાલ હોય તે કચી પણ ફી લીધા વગર ગરીબોનાં વસ્ત્રો વફીલાત કરી રૂકે ઢાકતરો પણ ફી લીધા વિના ગરીબ કદીઓની સુશ્રૂષા કરે અધ્યાપક શિક્ષક વગર ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને કચી ફી લીધા વગર શિક્ષણ આપે.

એક નાનકડી દલ્હી પેટી તમે તમારી ખાસે રાખો, એમાં થોડી

ઐશ્વર્યપેથિક કે હોમિયોપેથિક દવાઓ રાખો. - આત્મભાવ સાથે ગરીબ દર્દીઓને દવા આપી સેવા કરો. તમારી આવકનો દશમે ભાગ દાન રૂપે વાપરો. આ બધું સેવા કાર્ય એ સૌથી મહાન યોગ છે.

સેવા કાર્યમાં હલકાપણું અથવા કોઈ કાર્ય માનપૂર્વકનું છે એવો ભેદ નહિ રાખો. કોઈ ગરીબ વ્યક્તિ દર્દથી પીડાતો હોય તો તેના શરીરના તે ભાગને માલિશ કરવામાં જરા પણ ખચકાશો નહિ. તમે તો તેનામાં રહેલા નારાયણની સેવા કરો છો. રસ્તે જતાં તમે કોઈ મનુષ્ય કે જનવરના શરીરમાંથી લોહી નીકળતું જુઓ એ વખતે તમારી પાસે કોઈ પણ સાધન ન હોય તો તમારું વસ્ત્ર ફાડીને પાટો બાંધવામાં સંકોચ ન કરશો. રેલ્વે સ્ટેશનના ગરીબ મનુષ્યોને જોડે પૈસાની બાબતમાં કદી પણ રકબ ન કરશો. તમે દાની બંને ઉદાર બનો. તમારા ખીસ્સામાં થોડા પૈસા હંમેશાં રાખો. તેમાંથી ગરીબ નિરાધારોને કંઈક આપતા રહો.

કર્મયોગ મનને જ્યોતિ તથા જ્ઞાન ત્રેફણ કરવા યોગ્ય બનાવે છે. હૃદયને વિશાળ બનાવે છે. એકતાના માર્ગમાં આવની મુશ્કેલીઓ દૂર કરે છે. ચિત્તશુદ્ધિ માટે આ યોગ એક સક્રિય સાધન છે. એટલા માટે નિરંતર નિષ્કામ ભાવે સેવા કર્યા કરવી.

ધ્યાન છે હઠયોગ અને રાજયોગ એક-બીજાના આવશ્યક પૂરક છે. આ બંને યોગના અભ્યાસ વગર કોઈ પૂર્ણ યોગી બની શકતો નથી. હઠયોગ એ ગજયોગ માટે દરેક સાધકને તૈયાર કરે છે.

હઠયોગી શરીર અને પ્રાણથી પોતાની સાધનાની સરચાત કરે છે ગજયોગી મનથી અને જ્ઞાનયોગી હૃદય તથા સંકલ્પ શક્તિથી પોતપોતાની સાધનાની સરચાત કરે છે.

હઠયોગી, પ્રાણ તથા અપાનને સંયુક્ત કરી એને સુપુન્જીવ નામીના છ ચોર્મા ચર્મને સદસાર ચાર્મા લઈ જાય છે એ રીતે હઠયોગી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. રાજયોગી સંયમથી-ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના સંયુક્ત અભ્યાસથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે જ્ઞાનયોગી સાતસંગ દ્વારા સિદ્ધિ મેળવે છે ભકતજન આત્મસમર્પણ દ્વારા સિદ્ધિ હાંસલ કરે છે

નેતિ ધ્યાતિ, નૌતી, બસ્તી, વ્રાટક તથા કપાલભાતિ એ હઠયોગની ક્રિયાઓ છે જેના શરીરમાં અધિક કદ દોષ તેજો અને ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ આ ક્રિયાઓનો ક્રમ કોઈ નિકળુ હઠયોગી પાસેથી શીખવે જોઈએ

હઠયોગ લક્ષ્ય નથી એવો સાધન માત્ર છે. સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરીને રાજયોગનો અભ્યાસ શરૂ કરો

આસન, કુમ્ભક અને મુદ્રા કરો-અને કુંડલિનીને જગાડો તેને સુપુમ્જીવાના પટચોર્મા ચર્મને ઉપર લઈ જાઓ

હે જયોતિ પુત્રો ! દુઃખ તમે અમૃતત્વ સુધાપાન નહિ કરો

પ્રિયબન્ધુ ! સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરો સ્વાસ્થ્ય વિના જીવન નિર્વાહ કેવી રીતે કરી શકશો ? હઠયોગના અભ્યાસ દ્વારા સુંદર સ્વાસ્થ્ય સંપાદન કરો સ્વાસ્થ્ય વિના કોઈપણ કાર્યમાં સફળતા ન સંભવે. સદસારના અમૃતત્વ પાન કરો સિવના અમરધામમાં નિવાસ કરો.

યોગાસન

સ્વાસ્થ્ય એ ધન છે. સ્વાસ્થ્ય સૃષ્ટીનિધિ-મન્દીર યોગ્ય વસ્તુ છે. સુંદર સ્વાસ્થ્ય એ તો સર્વને માટે એક વરદાન સમાન છે.^૧ યોગાસનો દ્વારા એ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે

આસનના અભ્યાસથી મનના આવેગો પર નિયંત્રણ આવે છે અને માનસિક શાન્તિ મળે છે. આસન વડે સારાએ શરીરમાં પ્રાણ સમગ્રે વિતરિત થાય છે તથા અંદરના અંગોનાં કાર્યમાં સદાયતા આવે છે પેટની અંદરના શિન્ન શિન્ન અંગો માટે માલિશનું કામ કરે છે શારીરિક વ્યાયામમાં પ્રાણ બહાર જાય છે જ્યારે આસનોમાં એ અંદર રહે છે. આસનોના અભ્યાસથી ધણા રોગોનું નિવારણ થાય છે. એ કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરે છે યોગાસનના આવા ફાયદાઓ અન્ય પ્રથુલિકાઓમાં નથી મળી શકતા

દરરોજ યોગામાં યોગ પંદર મિનિટ તો યોગ આસન કરવાં જોઈએ જેથી સારું સ્વાસ્થ્ય જરૂર મળી જશે. અભ્યાસમાં નિયમિત રહેવું જોઈએ “ભુજંગ” “શતભ” “ધનુર” “સર્પાંગ” “હલ” તથા પશ્ચિમોત્તાનાસનનો અભ્યાસ કરો ભુજંગ, શતભ તથા ધનુરાસન કમનિયાત તથા કમરનાં દોડો દૂર કરે છે શર્ષા, સર્પાંગ તથા હવાસન ‘અદ્વય’ પાસનનાં સદાયક છે અને કમરને લચીની મનાવી તેના રોગોનું નિવારણ કરવામાં મદદ કરે છે. પશ્ચિમોત્તાનાસનથી પેટની ચરબી યોગી થાય છે પાચન શક્તિની વૃદ્ધિ કરે છે અંતમાં સર્પાંગાસન વડે શરીરની અંદરના સર્વ અંગોને આરામ મળી શકે છે.

દરરોજ પ્રાત કાળે અથવા ભોજન પછી યોગમાં યોગ ત્રણ કલાક બાદ બાપી પેટે આસનો કરવાં જોઈએ. આસનો માટે પ્રાત કાળનો સમય સર્વોત્તમ છે. આસનની શરૂઆત કરવા અગાઉ ચરમા ઉતારી નાખવાં જોઈએ અને લંગોટ અથવા કોપિન પહેરવી.

આમનોના અભ્યાસીઓએ મિતાદારી મનનુ બહુ જરૂરી છે યોગાસનોમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે મિતાદાર ધ્યેા આવશ્યક છે શરૂઆતમાં દરેક આસન માટે થોડામાં થોડો સમય મુન્નર કરવો પડીથી ધીમે ધીમે સમય વધારતા જવું. આમનના પ્રારંભ પહેલાં શૌચાદિ કાર્ય પતાવી લેવું જોઈએ તથા વર્ષ અને તેથી ઉપરની વયનાં બાળક, બાગિકાઓ આસનોને અભ્યાસ કરી શકે

ભારતનાં સ્વાસ્થ્ય સંપન્ન બાળકોની આવશ્યકતા છે આજે આપણે દેશમાં તુ જોઈ ત્યાં જીએ ૧ નિષિ-મુનિઓ અને મદાન દાનિઓનો આ ભારત દેશ, કે ન્યાં લીધે અર્જુન, ક્રોધ અશ્વત્થામા, કૃષ્ણ પરશુરામ અને ખીલ અનેક વીર યોદ્ધાઓ પદા થયા હતા તે દેશ આજે દુર્બળ અને કાયર વ્યક્તિઓથી ઉભરાઈ ગયો છે સ્વાસ્થ્યના નિયમોની ઉપેક્ષા થઈ રહી છે સમગ્ર રાષ્ટ્ર દુ ખી દુ ખી બની ગયો છે

આજે તો જગતને એવા અસંખ્ય આધ્યાત્મિક વીર સૈનિકોની જરૂર છે કે જેઓ સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ તથા અપરિચ્છેદી સંપન્ન હોય

પ્રાણાયામ—પ્રાણાયામ એ એક વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે અષ્ટાંગયોગનું એ ચોથું અંગ છે પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસનું નિયમન અને પ્રાણનો નિરોધ કરવો તે

પ્રાણાયામ મનને સ્થિર કરે છે જઠરાગ્નિ પ્રગ્લિત કરે છે. સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે રજ અને તમેા ગુણનો નાશ કરે છે. બધા રોગોને દૂર કરે છે સર્વ પ્રકારની સુસ્તી દૂર કરી યરોરને હલકુ બનાવે છે કુડલિનીને જાગૃત કરે છે

જ્યારે પેટ ખાલી હોય ત્યારે જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ આ અભ્યાસમાં સદા નિયમિત રહેવું જોઈએ પ્રાણાયામ કયાં પડી તરત સ્નાન કરવું નહિ પ્રારંભમાં કુચકનો અભ્યાસ

ન કરવો હવેકા પૂરક અને રેચકનો ધીરે ધીરે અભ્યાસ શરૂ કરવો. શક્તિ ઉપરાંત વધારે મહેનત ન કરવી

પૂરક, કુમ્ભક તથા રેચકમા ૧ ૪ - ૨ નું પ્રમાણ રાખવું. શ્વાસ ધીરે ધીરે છોડવો બેઠબેઠ.

પદ્મ, સિદ્ધ અગર સુખાસનમા બેઠો શીર, ગરબન અને ધડ સીધા રાખો ડાબી નાસિકાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લો શ્વાસને રોકો પછી જમણી નાસિકા વાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડો હવે જમણી નાસિકા દ્વારા શ્વાસને અદર લો રોકો પછી ડાબી નાસિકા વાટે અદર કાઢો આ એક સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ દહેરાય એકાદ બે મિનિટથી વધારે સમય શ્વાસને કરી રોકશો નહિ

તમારી શક્તિ અનુસાર ૧૦ કે ૨૦ પ્રાણાયામ કરો તમને થાક લાગે તેટલું ન કરશો, આસ્તે આસ્તે સખ્યા વધારતા જવું.

ગરમીની ઋતુમા શીતળી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો એ રીતે જોહી શુદ્ધ થશે શરીરમાં શીતલતા આવશે

ઠંડીની ઋતુમા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરો આના અભ્યાસથી ક્ષય, દમ વગેરે રોગોમા કાયદો થાય છે.

પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં ‘ઠઠ’ અગર ‘રામ’ નામનો માનસિક ન્યાસ કરવો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. મિત્રાદારી બનો આમ કરશો તો તમને અનેકાનેક લાભ થશે તમારી નાડી-શુદ્ધિ થશે

પ્રાણ અને મન એક જીભ સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. જો તમે પ્રાણને કાણુમાં લઈ લો, તો તમારૂં મન આપો આપજ તમને વગ થઈ જશે પ્રાણનો સંબંધ મન સાથે છે. મન દ્વારા તેનો સંબંધ, સકલ્પશક્તિ સાથે છે અને સકલ્પશક્તિ દ્વારા જીવાત્મા સાથે તેમજ જીવાત્મા દ્વારા પરમાત્મા સાથે છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આજથીજ શરૂ કરી દો. મન્યાર્થ પૂર્વક એનો અભ્યાસ કરો. શ્વાસને વચ્ચે દરી એને શાન્ત બનાવો. શ્વાસ સ્થિર દરી સમાધિમાં પ્રવેશ કરો. શ્વાસના દમનથી આલુપ્ત વધે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા ચોગી બનો, તેમજ શાન્તિ, શક્તિ, આનંદ અને સુખનું અક્ષયધામ બની જાઓ.

કુંડલિની યોગ—કુંડલિની શક્તિ શુચર્માના રૂપમાં પડેલી અસુપ્ત વિશાલ શક્તિ છે એ સર્વ જડ તેમજ ચેતન વસ્તુઓના આધાર રૂપ છે. આ એ આધાર શક્તિ છે કે જે મૂળાધારચક્રમાં અસુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે. કુંડલિની યોગનો સબંધ આ કુંડલિની શક્તિ તથા એના સાત ચક્રો જોડે છે. આ યોગ કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરી તેને સદસારમાં ચિવની સાથે જોડી દે છે. કુંડલિની શક્તિ આ સાતે ચક્રોને જોડીને સદસારમાં ચિવશક્તિને જન્મ મળે છે.

કુંડલિનીના સાત ચક્રો નીચે પ્રમાણે છે. મૂળાધાર (શુદ્ધામાં) સ્વાધિપાન (જનને દિવના મૂળમાં), મણિપુર (નાભિમાં), અનાહત (હૃદયમાં) વિશુદ્ધ (કંઠમાં), આજ્ઞા (બંને બ્રમર વચ્ચે) તથા સદસાર (માથાના ઉપરના ભાગમાં).

નાડીયો એ સદૃશ નાડીઓ છે, જે વાટે પ્રાણનો સંચાર થાય છે. આ નાડીઓ આપણી નરી આંખે દેખી શકાતી નથી. આવી બેતિર હજાર નાડીયો છે. આમાં ત્રણ પ્રસિદ્ધ નાડીયો છે 'ઈડા' 'પિંગલા' અને 'સુષુમ્ના'.

સુષુમ્ના બંધી નાડીયોમાં પ્રમુખ છે. કારણ કે કુંડલિની તેમાં ધ્રુવે પસાર થાય છે. કુંડલિની યોગનું પહેલું પગથોડું નાડી શુદ્ધિ છે. સુષુમ્ના શુદ્ધ બને ત્યારેજ કુંડલિની તેમાંથી પસાર થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડી શુદ્ધ થાય છે.

પ્રાણાયામ, બધ અને મુદ્રા દ્વારા યોગીઓ સુષુમ્નાનું મૂળ ખોલે છે તથા સુપ્ત કુંડલિનીને જાગૃત કરી પદ ચક્રોમા યઇને સદસારમા લઈ જાય છે કુંડલિનીનાં સાડા ત્રણ કુંડાળાં છે તે મૂલાધારગ્રંથમા સુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે ત્રણ કુંડાળા ત્રણ ગુણોના પ્રતીક છે અને અર્ધ કુંડાળું નિઃકૃતિગોનું પ્રતીક છે

હઠયોગી પ્રાણાયામ, આસન, મુદ્રા અને બધ દ્વારા, રાજયોગી ધારણાદ્વારા, લક્ષિતયોગી લક્ષિત તથા આત્મસમર્પણ દ્વારા તથા જ્ઞાન-યોગી સૂક્ષ્મશુદ્ધિ દ્વારા, મન દ્વારા અને ગુરુ કૃપા વડે કુંડલિની ને જાગૃત કરે છે

જો તમે શુદ્ધ હશે તથા સર્વ કામનાઓથી મુક્ત હશે તો તમારી કુંડલિની પોતાની મેળેજ જાગૃત થઈ જશે અને તમને લાભ થશે તમે જે હઠ પૂર્વક તમારી કુંડલિનીને જગાડશો અને જે તમારું હૃદય મન મનિન હશે તો તમારે તમાગ મનમા છુપાએનાં વિવિધ પ્રકારના પ્રતોભનોનો સામનો કરવો પડશે જે તમે એક સ્તરથી બીજા સ્તર પર જશો તો તમારે પાછું પડવું પડશે તથા એ પ્રતોભનોનો સામનો કરવાની શક્તિ તમારામાં રહેશે નહિ

જે સાધકોમા યોગ શાસ્ત્રો પર પ્રણય નિષ્ઠા છે જે સાદસી, ભકત વિનમ્ર, ઉદાર, કારણિક, શુદ્ધ અને વૈરાગ્યવાન છે તે સુગમતા પૂર્વક કુંડલિનીને જાગૃત કરી સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે સાધકોમા સદાચાર અને સચમ હોવા જોઈએ, એમણે સત્ ગુણની સેવામા મન્યા રહેતું જોઈએ કામ, ક્રોધ લોભ, મોહ અને અભિમાન આદિ દુર્ગુણોથી મુક્ત રહેતું જોઈએ

જ્યારે કુંડલિની સદસારમા લગરાન શિવમા જઈ મળે છે ત્યારે સાધકને પૂર્ણ સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને એ અમૃતનું પાન કરી શકે છે

માના કુંડલિની આપ સર્વેને યોગ્યામ્યાસમા પથદર્શક બને અને એએઓની આશીર્વાદ તમારા સર્વ પર ઉતરે.

રાજયોગ—રાજયોગ એ પૂર્ણ વિજ્ઞાન છે ચિત્તની સર્વ જ્ઞતિઓનો નિરોધ કરવો તે એવું સદ્વૃત્ત્ય છે એનો સબધ મનની શુદ્ધિ અને નિરોધ સાથે છે તેથીજ તેને ‘રાજયોગ’—સર્વ યોગોનો રાજ્ય કહેવામાં આવે છે રાજયોગ એ અઘર્તાંગ યોગ પણ કહેવાય છે.

આ યોગના આઠ અંગો છે—યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન તથા સમાધિ અર્દ્ધસા, સત્ય, અસ્તેય, અહમ્કાર અને અપરિવ્રતનો મનસા વાચા કર્મણા અભ્યાસ કરવો, એ ‘યમ’ છે રાજયોગનો એ મુખ્ય આધાર છે શૌચ, સતોષ તપ, સ્વાધ્યાય (માર્મિક પુસ્તકોનું વાચન તથા મન જપ) અને હંધર પ્રણિધાન (હંધર પૂજા અને આત્માપણું) એ ‘નિયમ’ છે સમવયી જોડે ગૈત્રી, નાનેરાઓ પ્રતી કરુણા મોરારી તરફ મુદિતા-વિવેક, દુષ્ટો પ્રતિ હિંસા ઈત્યાદિ યુક્તોનો વિકાસ કરેલ ધૈર્યપૂર્વક ક્રમે ક્રમે યોગની સૌરી પર ચઢતા જાઓ અને અમ્મ પ્રજ્ઞાન સમાધિ સપાદન કરો, જ્યાં સર્વ સરકારો જાસ્મીમૂત ચર્મ જાય છે. આત્રાગમન-જન્મમૃત્યુના ચક્રાવામાથી મુક્તિ મળે છે.

જો તમે તમારી અદરશદેશ પ્રસુપ્ત ઈશ્વરત્વને પ્રસ્ફુટિત કરવા માહતા હો, તેમજ આ સસારની માયા જાગમાંથી છૂટવા ઇચ્છતા હો, તો તમારે રાજયોગમા વળુવેલી ચિત્તચિત્તિ નિરોધની ક્રિયાઓ જાણવી જોઈએ સમ્પર્ક જીવન, સમ્પર્ક વિચાર, સમ્પર્ક વાણી, સમ્પર્ક વર્તન અને કર્મના નિયમોનું તમારે પાલન કરવું જોઈએ યમના પાંચે અંગોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ મનને જાણ વસ્તુઓમાંથી હઠાવી એક જિન્દુ પર કેરી રીતે એકાગ્ર કરવું તે શીખવું જોઈએ ધારણા તથા ધ્યાનની વિધિ જરાજર સમજ લેરી જોઈએ આમ કરવાથી

તમે સુખી થશો, તેમજ શક્તિ, સ્વતંત્રતા અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી
તમે અમૃત-મુક્તિ-કૈવલ્યના અધિકારી બનશો.

તમે જો શાશ્વત સુખ પ્રાપ્તિ અને પૂર્ણ શાન્તિ આહતા હો
તો તમારા મનની ચાતુ આદતો અને તેનો કથંબવહાર બરાબર
સમજી લઈ મનોનિગ્રહના સાધનોનું જ્ઞાન સપાદન કરવા ઉત્સુક
રહેવું જોઈએ.

રાજયોગનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરી તમારા માનસિક વિચારોને
વશીકૃત કરો, મનને સમ્પૂર્ણ કાબૂમાં રાખો નિયમિત ધ્યાન કરો.
આથી તમને કૈવલ્ય મોક્ષ, અમરતા, સ્વતંત્રતા અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થશે.

મનોનિગ્રહ - મન એ આત્મશક્તિ છે જ્યાં યા પરમાત્મા વિભિન્ન
વસ્તુઓથી પૂર્ણ આ જગતના રૂપમાં મનદ્વારા જ બંધકત થાય છે.

મન એ સંસ્કારોનો સમૂહ માત્ર છે. આપણી આત્માની ગાંસડી
છે મનનો સ્વભાવ વાસનાઓમાંથી જન્મે છે કુપ-અર્થના અહંકારજ
મનરૂપી શ્વેતુ બીજ છે એ બીજમાંથી શુદ્ધ અકુરિત થાય છે
એ અકુરોમાંથી અનેક શાખાઓ રૂપે સંકલ્પ ઉત્પન્ન થાય છે.

મન સૂક્ષ્મ સાત્વિક પદાર્થોમાંથી બને છે છાંદોઅ ઉપનિષદ
અનુસાર અન્તના સૂક્ષ્મતમ ભાગમાંથી મન બને છે.

મનના બે પ્રકાર છે શુદ્ધ અને અશુદ્ધ શુદ્ધ મન સુકિતની
ચાવી છે અશુદ્ધ મન બંધનનું કારણ બને છે મેય-જાણીતી વસ્તુમા-
થોડો સમય મન લીન થઈ જાય એથી કંઈ સુકિત મળતી નથી
મનોનાશ વટેજ મોક્ષ મળે છે.

વિચેતની તૃપ્તિ ન રાખો તમારી આવશ્યકતાઓ ઠી કરો.

વૈરાગ્ય ભાવ વધારે। વૈરાગ્યથી મન મુક્ત મને છે

અધિક દોષ મને નહિ. વધુ પડતું બોલ બોલ ન કરે
વધારે પડતું ચાલો નહિ. વધારે ખાઓ નહિ. બધું ઉધો નહિ

તમારા આવેગો ઉપર નિયંત્રણ રાખો કામનાઓનો પરિત્યાગ
કરો કામ અને ક્રોધનું કમન કરો શુદ્ધ મન દ્વારા અશુદ્ધ સંસ્કારો
નો નાશ કરો તેમજ ધ્યાન દ્વારા શુદ્ધ મનનું અભિમુખ કરો. પૂર્ણ
બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. આધ્યાત્મિક સાધનામાં અધુરી સાધનાને
કોઈ સ્થાન નથી.

મનની સાથે શુદ્ધ કરશો નહિ ધાગણા માટે બળતો ઉપયોગ
કરશો નહિ મન જ્યારે અધિક ઉઝળવા અને ભટકવા માટે ત્યારે
તેની સાથે બળબળરી ન કરતા મન આપ મેળે યાત્રી ન જાય ત્યાં
સુધી એને એની રીતે જ ચાલવા દે. સંસ્થાનમાં અવસર મળતાં
એ પાનરની માફક ઉઝળવા દૂડવા માંડશે. પહોંચી ધીમે ધીમે એ
ચાન્ત યર્ષ જશે અને તમારી આજ્ઞાની પ્રતીક્ષા કરશે

મનમાં ઉત્પન્ન થતા નબળા વિચારોને કાઢવા માટે સંકલ્પ
શક્તિનો ઉપયોગ ન કરશો એથી તો શક્તિનો અપવ્યય થશે તમારી
સંકલ્પ શક્તિ પર હુમલો થશે તમે ઘાડી જશો જેમ જેમ તમે બળતો
પ્રયોગ કર્યો જશો તેમ તેમ એ નબળા વિચારો બમણા વેગથી પાછા
વળશે; માટે ઉદાસીન મનો ચાન્ત રહો અને એ વિચારોના ઝુંગા સાક્ષી
બની જોવા કરો. મનની જોડે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરશો નહિ.
કેવલ સારા વિચારોને, સ્થાન આપે. પ્રત્યુના નામના લગ્ન કરીને કરો

એક દિવસને માટે પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ હોડશો નહિ. નિયમ-
બંધન એ અનિવાર્ય વસ્તુ છે મન યાત્રીનું સાગે તો, ધારણાનો
અભ્યાસ ન કરશો થોડો સમય વિશ્રાંતિ લો રાત્રે ભારે ખોરાક
ન લોશો. કારણ કે એથી પ્રાતઃ ધ્યાનમાં મુશ્કેલી આવે છે.

જપ, કીર્તન, પ્રાણોવાસ, સત્સંગ, શમ, દમ, યમ સાત્વિક આહાર, સ્વાધ્યાસ, ધ્યાન, વિવેક અને વિચારથી મનોનિગ્રહમાં સહાયતા મળે છે. મનોનિગ્રહથી તમે નિત્યસુખ અને અમરત્વ મેળવી શકશો.

નાદયોગ - પદમાસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસો. અંગુઠાથી કાન બંધ કરો. આ ક્રિયાને પશુમુખી યા વૈષ્ણવી મુદ્રા કહે છે. અનાહત ધ્વનિ સાંભળો એથી તમને ગંભીર ધ્યાન આવી જશે.

શ્વાસોછ્વાસની સાથે "સોહમ"નો જપ (અજપાજપ) અથવા કોઈપણ મંત્રનો જપ કરતા રહો. એક બે મહીના સુધી પ્રાણોવાસનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આથી તમે દશ ધ્વનિઓને ઠીક ઠીક સાંભળી શકશો. આત્મ સંગીતનો આનંદ મેળવી શકશો.

આ ધ્વનિ શ્રવણથી તમે બીજી બધી ધ્વનિઓ જૂની જશે. સામાનિક વિચારોનો ત્યાગ કરી મનના આવેગોને વશ કરો. બધા વિષયો પરત્વે હિંમતીન બનો. યમ અને સદાચારનું પાલન કરો. ધ્વનિ શ્રવણ પર ચિત્ત એકાગ્ર કરો. એ વડે મનોનાથ થઈ જશે.

મન રૂપી હાથીને વશ કરવા માટે આ ધ્વનિ અંકુશનું કામ કરે છે. ચિત્તવૃત્તિ રૂપ મૃગને પકડવા માટે એ પ્રલોભન (નળ)નું કામ કરે છે. જેવી રીતે મધ ચુસવા વાળી મધમાખી ગધની પરવા નથી કરતી તે પ્રમાણે ધ્વનિમાં વિનિન મન વિષયી વસ્તુઓ તરફ દોડતું નથી.

દશ પ્રકારની અનાહત ધ્વનિઓ આ પ્રમાણે છે. પ્રથમ ધ્વનિ છે "ચિહ્નિ" બીજી ધ્વનિ "ચિહ્નિ ચિહ્નિ" ત્રીજી ધ્વનિ અવાજ જેવી, ચોથી શંખ ધ્વનિ, પાંચમી "એકતાર" ધ્વનિ, છઠી ધ્વનિ તાલની, સાતમી ધ્વનિ "બંસરીની" આઠમી "ટોલ" ની નવમી "મૃદંગની" દસમી "ધનધોણ" ધ્વનિ છે.

પ્રકરણ ૨ જી

કર્મ યોગ

ભાવના વિનાની સેવા એ સેવાજ નથી તમે જ્યારે સેવા કરો, ત્યારે તમારું હૃદય, મન અને અતરાતમાને તેમા રેડી દો. કર્મયોગીઓને માટે આટલું ખૂબજ આવશ્યક છે

ધણા માણસોના શરીર એક જગ્યાએ હોય, મન બીજી જગ્યાએ ફેરતું હોય અને આત્મા ત્રીજી જગ્યાએ હોય છે. આને લઈને મનુષ્ય આધ્યાત્મિક માર્ગે ખાસ પ્રગતિ કરી શકતો નથી

સ્વાર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓમાં તમારા જીવનના લક્ષ્ય બિન્દુને ભૂલી ન જાઓ. જીવનનું લક્ષ્ય કેવળ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્તિ છે તમે તમારા જીવનના આવા ધ્યેય તરફ પહોંચવા માટે પ્રયત્ન કર્યો છે ? તમે જપ માણાયામ, ધ્યાન ધ્યાનશુદ્ધિ કરો છો ? તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ તમે આવો આદર્શ રાખ્યો છે ? જે દિવસે તમારાથી આધ્યાત્મિક સાધના થઈ શકી ન હોય તે દિવસ એજ મર્યાદા સમજીને તમારા મનને કંઈશ્રદ્ધનામાં પરોવી રાખો હાથને સેવાના કામમાં રોકો તમારે તમારા ઉદ્દેશ્યોની ચકાસણી કરી વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ કેમકે પણ કામ માણસોને બધનરૂપ નથી હોતું પરંતુ સ્વાર્થમય ઉદ્દેશ્ય માનવીને સત્સારના બધનમાં જકડી રાખે છે

કર્મયોગ માટે તમારા મનને તૈયાર કરો સ્વાર્થપૂર્ણ કામને યોગ કહી ન શકાય આપણા મનને એવી ધરત પડી ગઈ છે કે, થોડુંક કામ કર્યું કે તેના બદલામાં કંઈને કંઈ મેળવવાની આશા ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે તમે સ્વાભાવિક હોયો છો, ત્યારે સામેના તમારા

તમારાં બધાંજ કર્મો યૌગિક ક્રિયારૂપ બની જાય છે. હરતું, કરતું, ખાતું, પીતું, સુતું, અને બોલતું એ સઘળી ક્રિયાઓ પણ ઇશ્વરના હિપહાર સમ બની જાય છે. નાનામાં નાનું ગણાતું કામ પણ યોગ રૂપ બની શકે છે. એવી હિન્નત ભાવના સેવા કે તમારા હાથ મારફત ભગવાન શિવ કાર્ય કરી રહ્યા છે. તમારાં મોઢાં મારફત શ્રીહરિ બોલન લાઇ રહ્યા છે. એમજ મનો કે તમારા હાથ તે ભગવાન શિવનાજ હાથ છે.

કર્મની શરૂઆતે કેટલાક કાર્યો કદાચ સ્વાર્થ ભાવવાળા પણ થઇ જાય; તેમજ થોડાંક કાર્યો નિઃસ્વાર્થ સ્વરૂપી પણ હશે; પરંતુ સમય જતાં તમારાં બધાંજ કર્મો પૂર્ણ નિઃસ્વાર્થ બની જશે તમારા હૃદયની ચકાસણી વારંવાર કરતા રહો. એ નિષ્કામ કર્મ યોગનો પાયો છે. હૃદયને પવિત્ર રોય તો જરૂર કર્મ આધ્યાત્મિક કર્મ રૂપ બની જાય છે. કર્મ એ જ ધ્યાન રૂપ બની જાય છે.

પૂર્ણ પ્રેમ ભાવે પ્રાણી માનનીએવા કરો, કર્તાપણના અભિમાન રૂપ 'હું' પડતો નાશ કરો. કળની લમીરેય આશા કરશો નહિ. જો તમે દિવ્ય જ્ઞાનનો માર્ગ ગૃહણ કરશો તો તમને સહજ અનુભવ થશે કે તમે તો કર્મ માટે કેવળ મૂક સાક્ષીજ છો. પ્રકૃતિ એની એજેન્ડ બધાં કરી રહેલી છે.

સ્વાર્થી ભાવના હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે. સ્વાર્થવૃત્તિ એ સમાજનું દુષણ છે, મૃત્યુ સમાન છે. સ્વાર્થવૃત્તિ માનવોની વિવેક શક્તિને અધકારમાં અથડાવે છે. સ્વાર્થ એ હૃદયનું દૌર્નંદ્ય છે. સ્વાર્થભાવ અને પ્રકૃતિ ભોગની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે. સ્વાર્થી પ્રવૃત્તિઓમાં વંધારો કર્યો જાય છે. સ્વાર્થભાવ એ સર્વ પ્રકારનાં દુઃખનું મૂળ છે. નિઃસ્વાર્થ સેવાથીજ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટેના ઓગળેશ મંડાય છે. સાધુસતો તેમજ રોગીઓની સેવા કરો. આ પ્રકારની

સેવા પૂર્ણ બાત પૂર્વકની તેમજ પ્રેમભાવ બરી હોવી જોઈએ. શ્રીહરિ, પરમાત્મા તેા બધાના હૃદયમાં વિરાજમાન છે.

જન સેવા વૃત્તિની પ્રજ્ઞા આવના તમારી રજેરગમાં પ્રસરી જવી જોઈએ. જન સેવા વૃત્તિનાં કૃણ અમોલ છે તમારી બ્યક્તિને સમષ્ટિમાં બદલી નાખે અને જનનંત અનુપમ આનંદ મેળવે. મારક પ્રિય મિત્રો ! મોટી મોટી લાખી વાતો અને ગાઠાપી કશું વગર નહિ કાપંડીલ જનો, સેવા બાતની ઉપ તમન્ના કેળવે.

જેમ બદ્ધપીની નિહા પુરુષની હોય છે, પણ એટલે સીઓની કહે છે તેમ તમે સા ઇશ્વરમાં નિષ્ઠા રાખો અને કર્મ કરવાની એકાદૃષ્ટિ રાખો. માત્ર યોગાક અભ્યાસથી તમે એકી સાથે એ બેકે કરમ કરી શકશો. સારીરિક કાર્યો તેા તમારે માટે યંત્રવત્ બની જશે. તમારુ મન જે પ્રકારનુ ચર્મ જશે મનને યોડે બાગ બાલ કર્મ કરતો હશે, પરંતુ મનને અન્ય બાજ તેા ઇશ્વરની સેવામાં, ખ્યાનમાં જ્યને જપ કાર્યમાં નિમગ્ન રહેશે સામાન્ય રીતે કર્મચોમની સાથે બક્તિ યોગ મિશ્રિત હોય છે કર્મચોગી પોતાની ઇદ્રિયો વડે થતી સર્વ ક્રિયાઓ પ્રવૃત્તિને ચરણે ધરી દે છે આનુ નામ ઇશ્વરપ્રભુધાત્ કહેવાય છે.

સાચા કર્મયોગીની દૃષ્ટિએ સઘળા પ્રકારનાં કાર્યો પવિત્ર જ છે. જે સાધક, ભોક્તાની દૃષ્ટિએ હલકાં લેખાતાં કામો કરવામાં પણ આનંદ માને છે તે એક પ્રભાવશાળી યોગી બને છે. અભિમાન અને ધમ્પણથી તે કેવળ અસ્થિત રહે છે. આવો સાધક કદી નીચે પડશે નહિ. અર્વાચીન બિમારી તેને અડકી પણ શકશે નહિ.

મહાત્મા ગાંધીજીની “આત્મ કથા” નો અભ્યાસ કરો. એમને મન કોઈ ઈંચ કે નીચ નથી. ગાંધીજીની દૃષ્ટિએ ઝાડુ, કાંદણું, કે પાપખાનાં સાફ કરવાં એ મોટામાં મોટો યોગ છે. એમને મન તો એવાં કામો એક જિંવામાં જિંચી પૂજા સમાવે છે. એઓ જાતે પાપખાનાં સાફ કરતા. આવી જાતની સેવા કરી એમણે આપણામાં રહેલા જ્ઞાતિકારી “અહમ્” નો નાશ કર્યો. ધર્મ સુચિંચિત બાઈઓ યોગ શીખવા માટે એમના આશ્રમમાં જોડાતા હતા. એમાંના ધણા ખરાની માન્યતા એરી હતી કે મહાત્મા ગાંધીજી એમને કેટલેક ગુપ્ત રીતે (રહસ્યમય દેવી રીતે) યોગ શીખવશે. વળી એકાદ ઓરડામાં એઓ ગુપ્ત રીતે પ્રાણાયામ ધ્યાન અને કુંડલિની જાગૃત કરવા માટેનું શિક્ષણ આપશે એમ પણ તેઓમાંના ધણાની સમજ હતી. જ્યારે તેઓને પાપખાના સાફ કરવાનું કહેવામાં આવતું, ત્યારે તેઓ નિરાશ થઈ જતા. એમાંના કેટલાએક આશ્રમ છોડીને વાઘ્યા જતા. ગાંધીજી જાતે જણતા, જોડા સાંધવાનું કામ પણ જાતે કરી લેતા. આશ્રમવાસીઓને મોંપાએવ આવા કામ જોયો તરત કરી શકતા નહિ, તેઓને મદદ કરવા ગાંધીજી જાતે તે કામ પણ કરી આપતા. શિક્ષિત આશ્રમવાસીને આટો જણવાના કામમાં સરમ કે નાનપ લાગતી ત્યારે ગાંધીજી તે કામ તેની અને સૌની હાજરીમાં કરી બતાવતા. આનું સુંદર પરિણામ એ આવતું કે પેલો સરમાળ આશ્રમવાસી બીજા દિવસથી પોતાને સોંપાયેલું કામ આનંદપૂર્વક કરવા લાગી જતો.

સુરોપમાં ખેડૂત અને મોચી જેવા વર્ગની અનેક વ્યક્તિઓ સમાજમાં બહુ ઊંચી જગ્યાએ પહોંચ્યાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે એ દેશોની પ્રજામાં હરેક કામ એમને મન ઉત્તામ કામ મનાય છે લડન શહેરની ફોરીઓમાં ઊંઝરા સવાર સાજા એક અને છુટ પોલીસનું કામ કરે છે એજ ઊંઝરાઓ બપોર પછી વર્તમાન પત્રો વહેંચવા દોકે છે, રાત્રે કોઈ પ્રેસમાં તેનું કામકાજ સીખવા પણ જાય છે સમય મળે ત્યારે એ પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરે છે જરા પણ વખત એજે જવા દેતા નથી આસ્તે આસ્તે ધધામાં પ્રવીણતા મેળવી એ આંતરરાષ્ટ્રીય નામના મેળવીને એક સ્વતંત્ર પત્રકાર બની જાય છે પત્રન પ્રાતર્મંથણા સ્નાતકોએ વાળ કાપવાના હેરકટીંગ સહન હમણાં હમણાં ઘર કર્યા છે થમનુ મહત્વ સૌએ સમજવું જરૂરી છે

સુઝ પુરુષ કામને દનકુ કે ઉચ્ચ એવો ભેદ પાડતો નથી, માત્ર અધુસમજી પુરુષોજ આવા પ્રકારનો ભેદ ઉપન્ન કરે છે. ધણા સાધકો એમની આધ્યાત્મિક કારકિર્દીની શરૂઆતમાં બહુ નફો હોય છે, પરંતુ જ્યારે એમને થોડી નામના મળે, મથ મળે, થોડા અનુયાયીઓ થાય, લોકતો, પ્રશ્નકો અને શિષ્ય સમુદાય થઈ જાય એટલે તેઓ અભિમાન રૂપ રાક્ષસના ચિહ્નર બની જાય છે

તેઓ કશી સેવા કરી શકતા નથી પોતાના હાથ વડે એ કશું ઉચ્છાદી શકતા નથી તેમજ પોતાના માથા પર કશુંય વજન ઉપાડી શકતા નથી રેત્તે રેશનના પ્લેટફોર્મ પર જો થોગી જરા પણ સહાય વગર એના પ્રશ્નકોની હાજરીમાં પોતાનો સામાન, પોતાના માથા પર ઉપાડે તેમાં જો ખાલ્યાજર જેવું જરા પણ ન હોય તો એવો થોગી પ્રજ્વાલ કરવા ચેત્ત છે

અંદાજમાં જડકારતે જરા પણ બડબડાદ કે આનાકાની વિના રાજ રહુગણની પાલખી પોતાને ખભે ઉપાડી હતી જગવાન શ્રી કૃષ્ણે

એક રાત્રીની પગથી કરી હતી. શ્રીરામચંદ્રજીએ એમના લકતના શીઝ માટેનું પાણીનું વાસણ ઉપાડ્યું હતું. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને “વીકું” નામ ધરી એક નોકરનું કામ કયું. એમના લકત દામાજી વતી નવાબને એમના પૈસા ચૂકવ્યા.

આધ્યાત્મિક પથ પર તમારે ખરેખરી પ્રગતિ કરવી હોય તો જીવન પથ તમારે દરેક જાતની જન સેવાનાં પવિત્ર કાર્યમાં મગ્યા રહેવું જોઈએ. પ્રત્યેક સાધકથી આત્મ સેવા પરાપણુ જીવન જીવાય તો જ તે સર્વથા સંરક્ષિત રહી શકે. પ્રભુ કૃપાએ તમે પ્રખર યોગી બનો તો પણ સેવા પ્રવૃત્તિ એક દિવસ માટે પણ ન છોડતા. સેવાની ધમસ તમારી રોગરગમાં વહેતી રાખવી જોઈએ. તમારા સ્વભાવમાં એ ધમસ જામશે તો જ તમે સાચા પૂણ્ય પ્રકાશિત અને વ્યાવહારિક વેદાન્તી બની શકશો.

ભગવાન યુધ્ધ કરતાં મહાન વેદાન્તી કે કર્મયોગી બીજો કોણુ હોઈ શકે ? એમનાં મુકિતપદને આજે દબારો વર્ષ વીતી ગયાં છે, છતાંય એઓશ્રી આપણા હૃદયમાં સ્થિત છે, કારણ કે એના અણુએ અણુમાં સેવાનીજ તમન્ના રહેતી. એઓશ્રી એ પોતાનું સમગ્ર જીવન બીજાઓની સેવા કરવામાં જ પૂરું કયું. એ કેવો મહાન આત્મા ! એક અદ્વિતીય આત્મા ! તમે પણ સાચી માનસિક ભાવના સાથે નિષ્કામ સેવાના કાર્યમાં લાગી પડો તો તમે પણ ‘યુધ્ધ’ સ્વરૂપ બની જશો.

નિર્લિપ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે—

“तस्मात् सर्वेषु कलेषु मामनुस्मर युद्ध च”

“દરે ધંડો માટે ચિંતન કર અને યુધ્ધ કર”

મન પ્રસુજ્જને ચરણે મૂકે, અને હાથ સત્કાર્યમાં રોકે ટાઈપીસ્ટ બાઈ મશીન પર કામ કરતો હોય છે. તે સાથે તેમના મિત્રો જોડે વાતચીત પણ કરતો હોય છે. વાજાનું વગાડનાર, વાજાનું વગાડતાં વગાડતાં પણ અન્ય મિત્રો જોડે વિનોદ વાર્તાવાપ કરી શકે છે. સ્વેદર મુંઝવાનું કામ કરતી બહેનો બીજી સદીયરો જોડે વાતોચીતો ચલાવતા રહી મુંઝવાનું કામ ચાલુ રાખે છે. પનિકારીઓ પાણીનું બેડું માથે ઉપાડીને ચાવતાં ચાસતાં બીજી બેનપણીઓ જોડે વાતોનો આનંદ લઈ શકે છે પરંતુ પનિકારીનું ચિત્ત તેા માયા પર ઉચકેલાં પાણીનાં બેડાં પરજ હોય છે દવાખાનાની નર્સ બહેન કોઈના બાળકની સુશ્રુષા કરી રહી હોય ત્યારે પણ એનું મન તેા પેતાના બાળકમાંજ ચોંટિયુ હોય છે. ગોનાળ ગામની ગાયોનું બ્યાન રાખતાં છતાં પોતાની ગાય ઉપર વધુ બ્યાન આપે છે.

આ પ્રમાણે તમે પણ તમારા બ્યાવહારિક કાર્યો કરો. તમને મજેનું ઓફિસનું કામ કરતાં કરતાં પણ તમારું મન ઈશ્વરના પવિત્ર ચરણે માં લગાવી રાખો. આથી તમને આત્મ જન્યુતિ થશે જેવી રીતે કમળ પાણીમાં હોવા છતાં પાણીથી અલિપ્ત રહે છે; તે દમેશ પાણીની સપાટી ઉપરજ રહે છે પાણી જોડે મિશ્રિત થતું નથી, તેજ પ્રમાણે તમને નડતી અનેક પ્રકૃતિઓ, અવસ્થાઓ તેમજ મુખ દુઃખના પ્રસંગો તમારા જીવનમાં આવતા હોવા છતાં એવા સાંસારિક દરેક પ્રસંગોમાં જનકમળવત્ અલિપ્ત રહેવાનું તમારે શીખવું જોઈએ.

જેમ ધી ખાવાથી જીભને કશી અસર થતી નથી તેવી રીતે તમારે દુઃખથી પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે રહેવા છતાં અલિપ્ત રહેવું જોઈએ આવી નિર્લિપ્ત સ્થિતિમાં સ્થિર રહેવું એવું નામજ સાન. આને સમતા કહેવામાં આવે છે, સરુચ્ચાતે હજારો વખત તમે સમતા અને નિર્લિપ્તા બાવ ન રાખી શકો પરંતુ પરિશ્રમ પૂર્યો અત્યાસ વડે,

સમય જતાં તમે તમારા મન પરના નિયંત્રણથી એ જાવના કેળવવામાં જરૂર ફોટોદમક થશોજ. “એકે એક નિષ્કળતા એ સફળતાનો સ્તંભ છે.” એ ખાસ લક્ષ્યમાં રાખશો.

ખરા કર્મયોગીએ તો કાર્યના બદલામાં પ્રેમ, કૃત્યતા, આભાર કે લિપકારની પણ આશા ન રાખવી જોઈએ.

જે વ્યક્તિએ પોતાની જરૂરીયાતો ઓછી કરી નાખી છે અને જેણે પોતાની સર્વ ધંધો પર કાબૂ રાખ્યો છે એવો સાધક જ કર્મયોગી બની શકે. બેભન આસક્ત વ્યક્તિ કે જેની ધંધો સર્વથા મદમસ્ત હોય છે તે અન્યની સેવા કેવી રીતે કરી શકે? એવાઓને બહુ ધ પોતાને માટે જ જોઈએ છે. બધામાંથી તેને તો લાભ લેવાનો છે. બીજા પર મહાનતાનો અધિકાર જમાવવો હોય છે.

કર્મયોગીને માટે બીજો આવશ્યક ગુણ એ છે કે, તે સફળતા કે વિફળતા, લાભ કે હાનિ, અને દાર કે છતમાં પણ સમના જાગવી રાખે તમારે સૌએ રાગ દ્વેષથી મુક્ત રહેવું જોઈએ.

નિયતં સુગરહિતમણ્ડેષત કૃતમ્ ।

અફલ પ્રેક્ષુના ક્ષમં યત્તરલાલ્પિકમુચ્યતે ॥ ગી ૧૮-૨૭

“આસક્તિ તજી રાગદ્વેષ તજીને, ત્યાગી હોવેજી અને, જે નિર્મેલ કરાય કર્મ કશું છે, સાત્વિક તે કર્મને”

કર્મ એટલે શું ? કર્મ એટલે કાર્ય કે પ્રવૃત્તિ જમિનિના મત અનુસાર અગ્નિહોત્ર અને યજ્ઞ જેવી ક્રિયાઓ કર્મ છે કર્મની અંદર ગુપ્ત શક્તિ છે, જે અદૃશ્ય કહેવાય છે. આ અદૃશ્ય શક્તિ કર્મ કરનારાઓ માટે કર્મનાં ફળ લાવે છે. જમિનિના મત પ્રમાણે કર્મ એ સર્વસ્વ છે. મિર્માસોને માટે પણ કર્મ સર્વસ્વ છે જમિનિ પૂર્વ મિર્માસાના આલ સ્થાપક છે. જમિનિ ઉત્તર મિર્માસા અથવા વેદાન્ત

સ્થાપક મહર્ષિ વેદવ્યાસજીના શિષ્ય હતા. મિમાંસકો કર્મના ફળદાતા ઉપરના અસ્તિત્વમા માનતા નથી.

ગીતાના કથન પ્રમાણે જ્ઞાન, યત્ન, તપ વગેરે મધ્યે ક્રિયાઓ કર્મ છે તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ શ્વાસ લેવો જોવા, સાંભળવું, ચાખવું, સંપાદવું, આલવું, બોલવું, વગેરે બધાં કર્મ છે આત્મ વિચાર કરવો એ સાચું કર્મ છે રાગદ્વેષ એ પણ કર્મ છે.

કર્મ અને વિકર્મની ઓળખ—સમગ્ર વિચાર કરો તમારી વિવિધ સુધ્ધિનો ઉપયોગ કરો. શાસ્ત્રોની આજ્ઞાનું પ્રાપ્ત કરો. જ્યારે જ્યારે તમને આસકા હોય ત્યારે મનુસ્મૃતિ અથવા યાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિની સદ્ગતિ લો. એથી તમને ખાતરી થશે કે તમે સાચા પથ પર છો કે નહિ તમે કહેશો કે શાસ્ત્રો તો અસંખ્ય છે એ તો મહાસાગર છે એમાં વર્ણવેલાં સર્વો સમજવા બહુ મુશ્કેલ છે હું એ સર્વોનું મૂલ્ય રહસ્ય સમજી શકું નહિ, તેમાં તો વિરોધાભાસ પણ છે, એનાથી તો હું વિદવગ અને બધાકુળ બની જાઉં છું. આવે વખતે તમે તમારા શુરુના ઘડોડાનું પ્રયાતન પ્રાપ્ત કરો. શુરુમાં અચલ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખો. જોને માર્ગ એ છે કે, ઇશ્વરની બીજ રાખો. દરેક પ્રસંગે તમારા અંત કરજોને પૂછો, અતરાત્રા તમને અવશ્ય પ્રેરણા આપશે. જિજ્ઞાસુત્વ પણ કેરો જ્યારે તમને પ્રેરણા મળે ત્યારે એક દાણની પણ દીક્ષા કરશો નહિ. કોઈની પણ સત્ત્વ લીધા વગર અતથી કામ શરૂ કરી દો. તમારા મનમાં જો બીજ, શરમ, શંકા કે હું ખાયા તો સમજાશે કે તમે કંઈક ખોટું કરી રહ્યા છો. એ કર્મ કર્યાં જો આનંદ યાપ, સંતોષ મળે, પ્રસન્નતા મળે તો તમારે સમજી લેવું કે તમે અકાપ કરી રહ્યા છો.

નિયતજી કરવામાં આવે જ્યારે સચેત મન થાત બની જાય ત્યારે તમે આધ્યાત્મિકતાના પરચેતન મનના વિસ્તારમાં પહોંચો છો ત્યાં શુદ્ધિ, તકે સદજ્ઞાન અને પરિત આનુભૂતિ પ્રવર્તે છે એ શાંતિના સામ્રાજ્યમાં તમે પ્રવેશ કરશો જ્યાં તમારી સાથે કાંઈ વાત કરનાર નથી ત્યાં તમે ઇશ્વરને નિર્મળ અને પરિત અવાજ સાંભળશો તમે આગળને આગળ પ્રગતિ કરી શકશો એ અવાજને શ્રદ્ધા અને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો, એ ઇશ્વરી અવાજ તમને પથદર્શન કરાવશે.

ક્રમયોગીની પ્રાર્થના.

આત્મા ત્વ ગિરિન્દ્ર મતિ સદૃશ્ય પ્રજ્ઞા શરીર ગૃહમ્
પૂજા સે ત્રિપદેન્દ્રમોગ રચના નિશ્ચ સન્માધિ સ્થિતિ ।
સચ્ચર પદયો પ્રદક્ષિણવિધિ સ્તોત્રાણિ સ્વાગરો
ચયત્ક્રમં કરોમિ તત્તદસ્થિત સંમો તવારોધનમ્ ॥

ત આત્મા છે પાર્વતિ એ શુદ્ધિ છે પ્રાણ તારા સદૃશ્ય છે,
આ શરીર તારું ઘર છે ત્રિપદ-ભોગ એ તારી પૂજા છે ભરનિશ્ચ
એ સન્માધિની સ્થિતિ છે પદે આત્મ એ તારી પ્રદક્ષિણા છે
મારી ભાષા એ તારી પ્રશંસા છે હે શબો ! જે, જે કાયો હૃ-
દ્યુ હુ એ બધાં તારી પૂજા આરાધના છે



પ્રકરણ ૩ જી.

સકિત ચેતન

ઈંદ્રિયનું અસ્તિત્વ. પરબ્રહ્મને પ્રતિષ્ઠિત કરી શકાતું નથી, પરંતુ
 વ્યાવહારિક તથ્યો દ્વારા એના અસ્તિત્વનું અનુમાન કરી શકાય છે.
 સર્વ જીવોનો આત્મા હોવાના કારણે બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ જાણી શકાય
 છે, કારણ કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના આત્માના અસ્તિત્વની ચેતના
 રાખે છે એ કદીપણ એવું નથી વિચારતો કે “હું નથી” આ
 આ આત્મા કે જોના અસ્તિત્વની સી ચેતના રાખે છે, તે ‘બ્રહ્મ’ છે
 પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં “હું જ હું હું” ગદ્યમસ્તિ ની ભાવના નિહિત છે

કાષ્ઠ કાષ્ઠ વાર તમે એવું સ્વપ્ન જુઓ છો કે, “તમે મૃત્યુ
 પામ્યા છો” તમારા સર્ગા સખધીઓ રડી રહ્યાં છે ખુબી કહેવાતી
 મૃતાવસ્થામાં પણ તમે તેમને રડતાં જુઓ છો આ દુકીકત સ્પષ્ટ
 રીતે બતાવે છે કે, મૃત્યુ પછી પણ જીવન છે આ અસ્તિત્વ તે જ
 આત્મા કે બ્રહ્મ માં પરમાત્મા છે

આ “અમુક વ્યક્તિ” માનસિક કલ્પના છે અથવા અજ્ઞાનને કારણે મિથ્યાશ્રાંતિ છે. આમાં તમે તમારા અસ્તિત્વની અંતર્નિહિત ભાવના વ્યક્ત કરી.

પૃથ્વી અને આકાશ, સૂર્ય અને ચન્દ્ર, કોના આદેશથી પોત-પોતાની જગ્યાએ સ્થિત છે ? કોના આદેશથી સૂર્ય સવારે ઊગે છે ? અને સાંજે આથમે છે ? કોની આજ્ઞાથી ઋતુઓ, મોસમ, સંક્રાંતિ તથા વર્ષ પોતપોતાની દર ઓળખતાં નથી ? કોના આદેશથી કર્મ, એનો કર્તા તથા તેના ફળ નિર્ધારિત સમયનું ઉત્સર્જન નથી કરતાં ? પરિપૂર્ણ બ્રહ્મના આદેશથી જ આ બધું બન્યા કરે છે. એ અંતર્યામી બ્રહ્મ, નિયંતા છે, શાસક છે.

વૃક્ષ, કીડી, પક્ષી, પ્રરતર અને મનુષ્યમાં કોણ સમરૂપે સ્થિત છે ? વૃક્ષનું અસ્તિત્વ છે, પક્ષીનું અસ્તિત્વ છે, પત્થરનું અસ્તિત્વ છે. મનુષ્યનું અસ્તિત્વ છે. બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ છે.

કોણ ધનવાન હોય છે, કોણ ગરીબ હોય છે. કોણ સ્વસ્થ છે, કોણ જન્મથી અર્ધ છે.

કોઈ ઝોંટી વરસની હિંમરે મરે છે, તો કોઈ દશ વરસે મરે છે. આ વિવિધતાનું કારણ શું ? આ સ્પષ્ટ રીતે કર્મના સિધ્ધાંતને પ્રમાણિત કરે છે. કર્મ અને તેનાં ફળોના વાસ્તવિક સંબંધ તો એટલે સર્જનદાર હંધરજ જાણે છે. તે કર્માનુસાર ફળ પ્રદાન કરે છે. અને મનુષ્યનું આયુષ્ય નિર્માણ કરે છે. કર્મ તો જડ છે. એ કર્મ પોતાની મેળે તેનાં ફળ આપી શકે નહિ.

સુષુપ્ત અવસ્થામાં હૃદય, વિષમ મન સર્વ ક્રિયાહીન હોવા છતાં તમે પરમાત્મને અનુભવ કરો છો. આનંદ કયાંથી આવ્યો ? સુષુપ્તિમાં મન બ્રહ્મામાં નિવાસ કરે છે. એ બ્રહ્મમાંથી જ આત્મા

સુખની ઉત્પત્તિ જણાય છે.

હું વિચાર છું માટે મારું અસ્તિત્વ છે. એજ દશનનો મૂળ આધાર છે શ્રી ચંકરાચાર્ય કહે છે, આ આત્મા મિથ્યા કહેવાય નહિ કારણ કે એનો નિગેધ કરે તે પોતે નિગેધ કરતી વેળા આત્માની સ્વયંતાના સાક્ષી બને છે

પ્રાર્થના શક્તિ : પ્રાર્થના મનને ઉન્નત બનાવે છે મનને વિશુદ્ધ તરવેથી ભરી દે છે. પ્રાર્થના સાથે ઇશ્વરની સ્મૃતિ પણ સંબંધિત છે. પ્રાર્થના વડે મન ઇશ્વરની જોડે સબદ્ધ બને છે. જે ધામમાં તકે શક્તિ જવા માટે સાદસ પણ ન કરી શકે, તે ધામ સુધી પ્રાર્થના પહોંચી શકે છે. પ્રાર્થના મદ્દન પરંતોને પણ અસાધ્ય માન કરી શકે છે, ચમત્કાર કરી શકે છે. ભક્ત જનોને મૃત્યુના પાશમાંથી પ્રાર્થના મુક્ત કરાવે છે. ભક્તને ઇશ્વરની સમીપે પહોંચાડી આપે છે ઇશ્વરની સત્તા સર્વજ છે એનો અનુભવ પ્રાર્થના દ્વારા થઈ શકે છે ભક્તના હૃદયમાં પ્રાર્થના વડે ઇશ્વરી ચેતન્ય જાગૃત થાય છે. પ્રભુના અમર અને સુખકર સ્વરૂપની ઝાંખી પ્રાર્થના કરાવે છે

ભક્ત પ્રદક્ષ્યાદની પ્રાર્થનાએ કડકડગું ગરમ તેલ દેંડું કરી નાખ્યું. મીરાંબાઈની પ્રાર્થના વડે કાંટાની શેવા, ગ્રાસાખંડના ડુંબોની શેવા ખની ગઇ. તથા ભયંકર સર્પને પુષ્પમાળામાં પદ્મી નંખાયો.

પ્રાર્થનાનો પ્રકાર પ્રવળ છે. મદદમાં ગાંધીજી પ્રાર્થનાના પ્રવળ હિમાવલી દત્તા તમારી પ્રાર્થના જો સાચી હશે, એ તમારા હૃદયના અંતમાં જમાંથી ઉદ્ભવતી હશે, તો અમુતું હૃદય તરત જ પીગળી જશે. દ્રોપદીની વ્યર્તા પ્રાર્થના સંભળી ભગવાન કૃષ્ણજીને ઠેઠ દ્વારકાથી ઉધાડા પગે દોડવું પડ્યું હતું. આ બિના આપણે સૌ જાણીએ છીએ. અખિલ વિશ્વના પરમ શાસક ભગવાન શ્રીહરિ ભક્ત પ્રદક્ષા પાસે

પહોંચવામાં જરા મોડા પડેલા તે માટે તેને ક્ષમા માગી લીધી હતી.
શ્રી ભગવાન કેવા કરુણામય અને વિશ્વ પ્રિય છે !

એક વાર તમારા હૃદયના ઉડાણુમાંથી કહો કે "હે પ્રભુ ! હું તારો
હુ" તારો જ બની રહીશ, મારા પર કૃપા કરે હું તારો સેવક અને
ભક્ત હું ક્ષમા કરે, મને પથ પ્રદર્શન કરે મારી રક્ષા કરે જ્ઞાન પ્રદાન
કરે, ત્રાહિમામ્ પ્રવેદયાત્ મનને સ્નાત્તાવિક સાવના મય બનાવી દે.
પ્રાર્થના તરતજ સંભળાશે અત્યુત્તર પણ સત્વરે મળી જશે તમારા દૈનિક
જીવન સમામમા નિત્ય પ્રાર્થના કરો પ્રાર્થનાશક્તિનું રહસ્ય સહજ
પ્રાપ્ત કરો આ માટે તમારામાં પ્રબળ આસ્તિક્ય છુપ્પિ હોવી જોઈએ

ઈશ્વર પાસેથી ઉપહાર અને પ્રસાદ પ્રાપ્ત કરવા માટે હસાહસોની
પ્રાર્થના જુદા જુદા પ્રકારની છે મુસનમાન તથા અન્ય ધર્મ-
વાળાઓ દિવસમા ટેવીએ વાર પ્રાર્થના કરે છે સૂર્યોદય, બપોર,
સૂર્યાસ્ત, તેમજ સૂવા પહેલાં તથા ભોજન કરતાં પહેલાં પ્રાર્થના કરે
છે પ્રાર્થના એ યોગનું પ્રથમ અને આવશ્યક અંગ છે આરભિક
સાધના તો પ્રાર્થનાજ છે

પ્રાર્થના કરવાથી તો પ્રભુ કાકુને પણ સહાયતા કરે છે પવિત્રતા,
શક્તિ, જ્યોતિ અને જ્ઞાન સપાદન કરવા સતત પ્રાર્થના કરો
પ્રાર્થના વડે એ સધળું તમને અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે

પ્રાતઃકાળે ઉઠીને માનસિક તથા શારીરિક અહ્યયર્થના પાલન
માટે પ્રાર્થના કરો તમને ફાવે તે રીતે તમે પ્રાર્થના કરી શકો છો
પ્રાર્થના વખતે નાના બાળક માફક સરલ બનો તમારા હૃદયના તારા
ખોલી નાખો

સાચો ભક્ત પ્રાર્થનાની મહાન શક્તિ પિંજાણે છે
નારદજી સદૈવ પ્રાર્થનામસ્ત કરે છે નામદેવે પ્રાર્થના કરી

એટલે વિઠ્ઠલ ભગવાન મૂર્તિમાંથી પ્રગટ થયા એની પૂજાને સ્વીકાર કર્યો. એકનાથની પ્રાર્થનાથી ભગવાને ચતુર્થન સ્વરૂપે તેને દર્શન આપ્યાં. દામાજીની પ્રાર્થનાથી તેનું સકટ નિવારવા ભગવાન શીકુંબુ તેના સેવક બન્યા અને જાદુસાદ પામે જઈ દામાજીનું દેહન્યૂત્કર્ષી આપ્યાં. આથી વધારે તમને શું જોઈએ ?

જ્ઞાન હાથે આવ પૂર્વક પ્રાર્થનાની સરખાત કરી દો. કાલ ઉપર આધાર ન રાખો. એ કાલ તો કદીએ નહિ આવે.

પ્રાર્થનાની સક્રિય અનિર્વાચનીય છે એનો મહિમા અપાર છે સાચો ભક્ત હોય તેજ ઉપયોગીતા અને મહિમાનો સાક્ષાત્કાર કરે છે આદર, શ્રદ્ધા, નિષ્કામભાવ તથા ભક્તિપૂર્ણ દયાઈ દૃઢચથી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

હે મૂઢમતિ ! પ્રાર્થનાની સિધ્ધિ માટે તક-વિતક ન કર. એથી તો તમે ભમમાં પડી જશો. સુધ્ધિ તો સીમિત અને નિર્બંધ સાધન છે પ્રાર્થનાની જ્યોત વડે અચાનક રૂપી અધિકાર દૂર કરો.

ભક્તિ—ભક્તિ શબ્દ મન ધાતુમાંથી નીકળ્યો છે એનો અર્થ છે-પ્રથમ પ્રતિ આસક્ત થવું. પ્રથમ પ્રતિ પરમ પ્રેમ એજ ભક્તિ છે એ પ્રેમ-પ્રેમને માટેજ હોય છે ભક્ત પ્રભુનેજ ચાહે છે, તેનામાં સ્વાર્થપૂર્ણ આચા હોતી નથી ભક્તિ તો અમૃત સમાન છે. પ્રથમ પ્રતિ પ્રેમનો સહજ પ્રવાહ એ ભક્તિ છે એ નિર્બંધ પ્રેમ છે. મુદ્દ આવ મુક્ત પ્રથમીય રાગ ભક્તને પ્રભુ તરફથી મળે છે ભક્તમણ માટે આ એક અનુભવની વસ્તુ છે.

સર્વ પ્રકારનાં ધાર્મિક કૃત્યનો આધાર સ્તબ્ધ ભક્તિ છે ભક્તિ વડે વાસનાઓ અને અદકારનો નાશ થાય છે ભક્તિ મનને હિમત કરે છે, જ્ઞાન દેહાત્મા તાળા બાંધવા માટે ભક્તિ એક માત્ર

ચાવી છે બકિત જ્ઞાનમાં પરિસ્થાપિત થાય છે. પરાભકિત અને જ્ઞાન એકજ છે.

પ્રેમથી અધિક ક્રોધ સંકુચ નથી. પ્રેમથી અધિક ક્રોધ સંપત્તિ નથી. પ્રેમથી અધિક ક્રોધ ધર્મ નથી, કાચુ કે પ્રેમ સત્ય છે. પ્રેમ ધૃતિ છે. પ્રેમ તથા ભકિત પર્માવવામિ શબ્દ - - - પ્રેમથી ઉત્પન્ન થયું છે, પ્રેમમાં સ્થિત છે અને પ્રેમમાં જ વિસિન થઈ જાય છે. ધૃતિ પ્રેમ સ્વરૂપ છે. સૃષ્ટિના ક્ષેત્રે કબૂમાં તમે પ્રેમ પારખી શકો.

પ્રેમ, ભકિત અને અધ્યા વિનાનું જીવન નિઃસાર છે. એ તો મૃત્યુ જ છે. પ્રેમ દિવ્ય છે. જગતની સર્વોત્તમ મદદન શક્તિ પ્રેમ છે, એ અદ્ભુત છે. પ્રેમ જ મનુષ્યના હૃદય છતી શકે છે. પ્રેમ થયુંને પરાજીત કરી શકે છે. જંગમી ભવાનકે દિવસકે પ્રાણીઓ પણ પ્રેમથી તાબે થઈ શકે છે પ્રેમની શક્તિ અપાર છે. એની મદદથી અયાગ છે. એનો સ્વભાવ અમર છે એનો મદિમા અનિર્વચનીય છે. ધર્મનો સાર પ્રેમ છે, માટે વિશુદ્ધ પ્રેમ વિકસીત કરો.

શું તમે વાસ્તવમાં પ્રેમ આહો છો ? શું તમે એના દર્શન માટે લોલુપ છો ? તમારામાં સાચી આધ્યાત્મિક જૂથ છે ? જે ધૃતિના દર્શન માટે લોલુપ હોય એવોજ ભકત પ્રેમનો વિકાસ કરી શકે છે. એને માટે ધૃતિ પ્રગટ થાય છે. ધૃતિ તો માગ અને માગ-પૂર્તિનો વિષય છે. જે ધૃતિની સાચી માગ હોય તો તરત જ માગ-પૂર્તિ માગ છે.

નવધા ભકિતનો ક્રમે ક્રમે વિકાસ કરો. ભગવાનની લીલાઓ સાંભળવી એ શ્રવણ છે. એની સ્તુતિના જ્ઞાન કરવાએ કીર્તન છે. એના નામનો જપ કરવો એ સ્મરણ છે. એના ચરણ કમળની પૂજા

કરવી એ પાદસેવન છે. રૂઢ ચક્રવર્તી એ અર્ચન છે એને સાષ્ટાંગ દાનવત્ પ્રણામ કરવા એ વદન છે એની સેવા કરવી એ દાસ્યભાવ છે એની નેડે પ્રેમી એ સખ્ય ભાવ છે એમના તરફ પૂર્ણ આત્મ-સમર્પણ એ આત્મ નિવેદન છે.

આગરુ બની ઇશ્વરની સદાપની રાહ જોઈ બેસી ગૃહેશી નહિ છોડો! કામમાં લાખી જાઓ, કારણ કે જે પોતાની જાનને સદાપતા કરે તેનેજ ઇશ્વર મદદ કરે છે ભક્તોની સેવા કરો એમની સમનર્તી રહો જપ તથા કીર્તન કરો રામાયણ તથા ભાગવતનો સ્વાધ્યાય કરો વૃદ્ધાવન કે અપેક્ષામાં થોડો સમય નિવાસ કરો. આથી તમે સીધા ભક્તિનો વિકાસ કરી શકો.

અક્ત પ્રદક્ષાની માફક દાર્દિક પ્રાર્થના કરો. રાધાજી માફક બજન કરો. વાનમીઠિ, છુકરામ અને છુકસીંહાસની માફક જપ કરો. ખીરાની માફક ઇશ્વરના ચિરંજીવન કરો. આ દાણે જ તમે ઇશ્વરનાં દર્શન પ્રાપ્ત કરશો.

તમારા હૃદયમાં ઇશ્વરની જ્યોતિ પ્રગટાવો. સર્વ તરફ પ્રેમ રાખો વિશ્વ પ્રેમનો વિકાસ કરો. પ્રેમ એ રહસ્યમય ઇશ્વરીય દોરો છે જે બધાં હૃદયોને બાંધી દે છે આ એક મહાન ચમત્કારિક, સક્રિયતાળી ઇશ્વરીય ઔષધિ છે. દરેક કાર્ય પ્રેમથી પૂર્ણ કરે. શૂર્તતા, લોભ, સંકુચિતતા અને સ્વાર્થનો નાશ કરો. ઉદાર ઠાવો કરતા રહેવાથી અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રેમપૂર્વક સતત સેવા દાતા વૃક્ષા, કોષ અને ઈંધો દૂર થાય છે. ઉદાર કાર્યોથી તમે અધિક ભજ, અધિક જ્ઞાનક અને અધિક દક્ષિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. પ્રણા, ઉદારતા અને દયાપૂર્વક સેવા કરવાથી હૃદય મુક્ત અને ક્રોધમળ બને છે. હૃદયરૂપી કમળ ખીલી હો છે, અને ઇશ્વરી જ્યોતિ પ્રદાય.

શાસ્ત્ર અતંત છે. જાણવાનું તો ધણું છે પણ સમય અલ્પ છે. મુશ્કેલીઓ ધણી છે. જેવી રીતે દૂધ અને પાણીના મિશ્રણમાંથી હંસ દૂધ મહણુ કરી લે છે, તેમ તમારે સૌએ સાર મહણુ કરી લેવો જોઈએ. આ સાર તત્ત્વ તે પ્રેમ અથવા ભક્તિ છે. આ સારનું પાન કરો અને શાંતિ તથા અમરત્વના શાશ્વત ધામની પ્રાપ્તિ કરો.

હંમેશાં પ્રેમમાં નિવાસ કરો. પ્રેમમાં વિશ્વાસ રાખો. પ્રેમથી ખાઓ. પ્રેમથી પીઓ. પ્રેમમાં કરો. પ્રેમમય બોલો, પ્રેમે પ્રાર્થના કરો, પ્રેમથી લેખન કરો. ઇશ્વરી પ્રેમના મધનો આસ્વાદ ચાખો પ્રેમ વિગ્રહમાં પ્રેમમૂર્તિ બની રહો.

ભક્તિની જવાબદારી તમારા હૃદયમાં અધિકાધિક પ્રચંડ બને. તમારા હૃદય ભક્તિથી તરબોળ બને. તમે સૌ પ્રેમસાગરમાં નિમગ્ન બને. પ્રયુક્ત બને સર્વ પર ભગવાનના આશિર્વાદ ઉતરે. સૌને પૂણી શાંતિ મળે.

જપયોગ:-કોઈપણ મંત્ર કે ભગવાનના નામનો જપ કરવો. તે જપયોગ છે. આ કલિયુગમાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર મારે જપ એ સરલ સાધન છે. વ્રકાશમ, પ્રહલ્લાદ, વાલ્મીકિ, ધ્રુવ આદિ અનેક ભક્તોએ જપ દ્વારા મુક્તિ મેળવી હતી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે, યજ્ઞાનામ્ જપ યજ્ઞોસ્મિ યજ્ઞોર્મા હું જપયમ્ હું.

જપના ત્રણ પ્રકાર છે-વૈખરી (જેમથી બોલવા તે) ‘ઉપાંશુ’ (હોહનાઅવાજ સાથે કરવા તે) તથા ‘માનસિક’ (મનમાં મૂકે જપ). માનસિક જપ અધિક શક્તિશાળી છે. વૈખરી જપ કરતાં માનસિક જપથી હજાર ગણો લાભ થાય છે. જે મન બહાર ભટકવા લાગે તો વૈખરી જપ કરો જપ ક્રિયા સ્વાભાવિક મંત્રી જવી જોઈએ. સાત્ત્વિક ભાવ, પવિત્રતા, પ્રેમ અને શ્રદ્ધા પૂર્વક જપ કરવા જોઈએ.

કૃષ્ણના નામ અને મંત્રમાં અર્ચિત થઈ શકે છે. કૃષ્ણના પ્રત્યેક નામમાં અનંત અદ્ભુત શક્તિ છે.

જપનો અભ્યાસ મનનો મેલ દૂર કરે છે. નિયમિત જપ પાપને દૂર કરી ભક્તને કૃષ્ણ સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. જાણતાં અજાણતાં, સાવધાનીપૂર્વક કે અસાવધાનપણે, ભાવ સહિત કે ભાવ રહિત, બધે તે રીતે જપ કરવામાં આવે તો વ્યર્થિત દુઃખ નિશ્ચિત છે. યોગ સમય બાદ ભાવ હિત્તમ થઈ જશે. ચાર ધાગે પ્રાતઃકાળે ઉઠી... એ કલાક સતત જપ કરો. એથી તમને અધિક સામ થશે.

તકે કે શુદ્ધિવાદથી કૃષ્ણરી મદિમા સ્થાપિત થઈ શકે તો નથી... ભક્તિ, શ્રદ્ધા અને સતત નામ જપ વડે કૃષ્ણને સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે કૃષ્ણના નામ પ્રત્યે પૂર્ણ આદર અને શ્રદ્ધા રાખી, અર્ચા કે તકે ન કરેશ.

ભગવાન હરિનાં ભક્ત “હરિઃ ઓ” અથવા “ઐ નમો નારાયણ” મંત્રને જપ કરે છે. શ્રી રામના ભક્ત શ્રી “ગમ” અથવા “સીતા-રામ” અથવા “શ્રી રામ જયરામ જય જય રામ” નો જપ કરે છે. કૃષ્ણના ભક્ત “ઐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય” નો જપ કરે છે. ભગવાન શિવના ભક્ત “ઐ નમ શિવાય” નો જપ કરે છે. દરેક જાણે માળા જપ કરે. તમારા જળામાં માળા પહેરો કૃષ્ણ તરફ મનને પ્રવૃત્ત કરવા માટે માળા આણુકતુ કામ કરે છે

હે માનવી ! નામમાં આશ્રય લે. નામ તથા નામી અનન્ય છે આ કળિયુગમાં જપજ એક આસાન, સુગમ, નિશ્ચિત અને સુરક્ષિત માર્ગ છે. તે વડે પરમેશ્વર પ્રાપ્તિ કરી, અમરત્વ અને શાશ્વત શાશ્વ હાસિલ થઈ શકે છે.

~ ભગવાનની જપ હો... પ્રજ્ઞના શુભ-નામની જપ હો !

સંકીર્તન યોગ-ભગવાનના નામનાં ભાવ પ્રેમ અને શ્રદ્ધા વડે ગાન કરવાં તે સંકીર્તન છે. સંકીર્તનમાં લોક સમુદાય સાથે મળી સામુદ્રિક રૂપે ધ્વજરતા નામનાં કીર્તન કરે છે. કીર્તન એ નવધા ભક્તિનું એક અંગ છે કીર્તન દ્વારા તમે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરી શકો છો. આ કાળિયુગમાં ધ્વિવરી ચૈતન્યની પ્રાપ્તિનો કીર્તન એ સુગમ માર્ગ છે “ક્લૌ કેશવ કીર્તનમ્”

જ્યારે લોકો સામુદ્રિક સંકીર્તન કરે છે ત્યારે, પ્રમળ દૈવી, આધ્યાત્મિક મહાશક્તિનું નિર્માણ થાય છે સાધકનું હૃદય કીર્તનના યોગે નિર્મળ બને છે, તેમજ છેક સમાધિના શિખરે પહોંચી જાય છે. આ મહાન શક્તિશાળી રૂપરતો જુદા જુદા સ્થળોએ પહોંચે છે, માનવીઓના મનમાં ઉન્નતિ, સાત્વના તથા બળનો સમાર કરે છે. શાન્તિ સમતા તથા એકરસપણાનો સદેશ સર્વત્ર ફેલાવે છે નિષ્કાન્શક્તિઓનો ખવસ કરીને સમસ્ત સસારમાં શાન્તિ અને સુખ ફેલાવે છે.

ભગવાન થીહરિ, નારદજીને કહે છે કે,

નાદમૃત્તામિ વૈકુણ્ઠેયોગિના દ્વદયે નચ ।

મદ્મલતા યત્ર ગયન્તિ તત્રતિષ્ઠમિ નારદ ॥

હે નારદ ! હું વૈકુઠમાં વસતો નથી તેમજ યોગીઓનાં હૃદયમાં પણ મારો નિવાસ નથી જ્યાં જ્યાં ભક્તો મારા નામનાં ગાન કરે છે, ત્યાંજ હું વસુ છું.

કીર્તન પણ વાસનાઓ તથા કુસંસ્કારોનો નાશ કરે છે, પ્રેમ તથા ભક્તિ ભાવે હૃદયને પરિપૂર્ણ કરી, ભક્તજનનો પ્રજ્વળે સાક્ષાત્કાર કરાવે છે અખડ કીર્તન ખુબજ પ્રભાવશાળી છે

મહા મંત્ર—હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે

હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે

આ મન્ત્રનું કીર્તન કરવું અથવા “ૐ નમ શિવાય મન્ત્રનું કીર્તન નણુ કલાક, નણુ દિવસ કે ત્રણ આવા આ સુધી આ નુ રાખો આ કીર્તન માટે કીર્તનકાર લોકોને જે વિભાગે ગોઠવવા પડે એક વાર એક વિભાગના બકતો બોને પાછી તેના અનુસંધાનમાં ગીત વિભાગના લોકો બોને

રવિવાર કે તહેવારના રત્નના દિવસે અખડ કીર્તન ગોઠવે પ્રાતઃકાળે પ્રભાત ફેરી કરે પ્રાતઃકાળના કીર્તન સાથે કાળના કીર્તન કરતા વધારે પ્રભાવશાળી છે રાત્રે ઈશ્વરની છબી સમુપ્ત તમારાં સર્વ કુટુંબી જનો તેમજ મિત્રોની સાથે બેસી જાઓ એક અથવા બે કલાક સુધી સામુદાયિક કીર્તન કરો સમીર્તન સમય માટે નિયમિત બનો આમ સ કીર્તન વડે તમને અમોઘ શક્તિ અને પરમ દાતિ આવી મળશે

તમારા હૃદયના ઉડાણમાથી પ્રભુના નામનું ગાન કરો ગાન પ્રત્યે પૂર્ણ આત્માર્પણ કરો ઈશ્વર સાક્ષાત્કારમાં વિશ્વ ન પ્રવેશે એ શોચનીય છે ઈશ્વરી ગાનમાં તમારી જાતને વિક્ષીન કરો તેમા જ નિવાસ કરો સ્થિત થઈ જાઓ. એટલે તમને પૂર્ણ શાન્તિ રૂપ સપત્તિ પ્રાપ્ત થશે

કલિ સતરજોષનિષદ -દાપર યુગના અતમાં નારદજી, બ્રહ્મા પાસે ગયા અને પ્રશ્ન કર્યો કે હે પ્રભુ ! હું કળિયુગને સુગમતા પૂર્વક કેવી રીતે પાર કરી શકું ? બ્રહ્માજીએ કહ્યું નારદજી ! તમે આ બહુ સારો પ્રશ્ન પૂછ્યો

‘જે વાત સર્વ દેવોમાં ગુપ્ત છે તે હું તમને કહું જેનાથી મનુષ્ય સસાર પાર કરી શકે છે કેવળ નારાયણ શબ્દના ઉચ્ચારણથી શ્રીહરિ ભગવાન કળિયુગના બંધાય શુરા પ્રભાવનો નાશ કરી દે છે વળી નીચેનાં સોળ નામનો મન્ત્ર ઉચ્ચારવાથી પણ કળિયુગનક શુરા પ્રભાવનો નાશ થઈ જાય છે

“હરે રામ, હરે રામ, રામ, રામ હરે હરે.

હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે”

“બધા વેદોમાં પણ આનાથી ઉત્તમ બીજું કશું સાધન નથી. આ સોળ નામ જીવોના અજ્ઞાન આવરણોને દૂર કરે છે. જેમ વાદળાં હટી જવાથી સૂર્ય પ્રકાશિત થાય છે તેવી રીતે અજ્ઞાન રૂપી આવરણો દૂર થતાં કૃપાળુ પરમાત્મા પોતાના મહિમામાં જળકી ઉઠે છે.”

વળી નારદજીએ બીજો પ્રશ્ન કર્યો કે, “હે પ્રભુ! આ નામ જપ કીર્તનમાં કયા કયા નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ?” બ્રહ્માજીએ ઉત્તર આપ્યો, “હે નારદ! આને માટે કોઈ વિશેષ નિયમો નથી. જે કોઈ બ્યક્તિ આ મંત્રના સાડા ત્રણ કરોડ જપ કરે છે, તે પાપ મુક્ત બની જાય છે. કૃપાળુ પ્રભુમાં વિશ્વિન થઈને પરમ શાન્તિ પામે છે.

જીવની સોળ કળા છે તે અનુસાર આ મહામંત્રમાં સોળ નામ છે. અષ્ટાંક કીર્તન માટે આ મંત્ર ઉત્તમ છે. જે દરરોજ આ મંત્રના ૨૦ હજાર જપ કરવામાં આવે તો પાંચ વર્ષમાં સાડા ત્રણ રોડ જપ પુરા થાય. આ મંત્રનું કીર્તન અને જપ કરી શકાય છે તેમજ મંત્રનો લિખિત જપ પણ થઈ શકે છે.

પરમાત્માનું લજ્જન ગમે તે વખતે, ગમે તે રીતે, ગમે તે અવસ્થામાં કરવામાં આવે તો તેથી વાંચિત ફળ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પરમાત્માનો મહિમા તર્ક-વિતર્કથી સ્થાપિત થઈ શકતો નથી. એટલે અધ્યા, લલિત અને જપથી અનુભવી શકાય છે. પ્રત્યેક નામમાં અદ્ભૂત શક્તિ છુપાએલી છે. પ્રભુ-નામની શક્તિ અસીમ છે. એનો મહીમા અવર્ણનીય છે. એની સુપ્ત શક્તિ અચાગ છે.

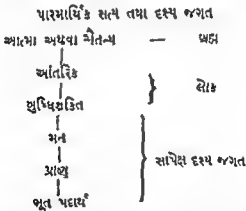
૨. દર્શનના નામ જપથી તમે મધ્યરીય ચૈતન્ય સંપાદન કરો. પ્રભુના નામ પ્રત્યે તમને સાચી પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાઓ.

પ્રકરણ ૪ થું

રાજયોગ

મન એક એવો રહસ્યમય પદાર્થ છે કે જેનું સ્વરૂપ વાસ્તવમાં નથી, છતાંએ બધુંજ કરે છે.

એ માયામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. અજ્ઞાનનું એ કાર્ય છે. એ વાસ્તવના તથા સંકેષપનો ભારો છે. ચિંતા અને લયનુંએ મિશ્રણ છે. એ અદ્વંકારનું પ્રવાહી સ્વરૂપ છે. એતો કર્મવિપાક છે.



જૂત પદાર્થ, ગ્રાણી તથા મન એ બ્રહ્મની ત્રણ સાપેક્ષ અભિવ્યક્તિ છે. ગ્રાણી વાસ્તવમાં મનનું પ્રવાહી સ્વરૂપ અથવા અભિવ્યક્તિ છે ગ્રાણી ક્રિયા શક્તિ છે. કર્મનું સામર્થ્ય છે. ગ્રાણીમાંથી ભૌતિક પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. ગ્રાણી મનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ભૌતિક પદાર્થો ગ્રાણી કરતાં નીચા છે. ગ્રાણી પદાર્થોથી ઉપર અને મન કરતાં નીચે

છે. પ્રાણ પદાર્થને અનુરૂપ છે મનને નથી. પ્રાણ અને પદાર્થ બન્ને માટે મન ધનાત્મક છે, પરંતુ તે બુદ્ધિ શક્તિ કરતાં ઋણાત્મક છે. બુદ્ધિ શક્તિ અહંકારનું કેન્દ્ર છે. બુદ્ધિ શક્તિ તો સેનાપતિ છે, કે જે મન અને પ્રાણને શરીરના બધાજ ભાગોમાં અને બધી દિશાઓમાં પ્રેરિત કરે છે અપરોક્ષાનુભવ બુદ્ધિથી પર છે. ને મનુષ્ય અને ચૈતન્યની વચ્ચેનું માધ્યમ છે સ્વતઃ સકેત દ્વારા બુદ્ધિ શક્તિનો વિકાસ કરવો એ જ રાજયોગ અથવા વેદાંતનો મૌલિક સિદ્ધાંત છે. અતિચેતન મન ચૈતન્ય અથવા નિત્ય જીવનનું ધામ છે.

આંતરિક મનુષ્યનું દાર્શનિક વિશ્લેષણ

ભૌતિક શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર પ્રાણ, બુદ્ધિ, નૈસર્ગિક મન, આધ્યાત્મિક મન અને આત્મા-આ મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો છે જુદી એ શુદ્ધ ત્રિવેક છે. બુદ્ધિનું સ્થાન શિરની અંદર ચોટકીની જગ્યાથી ઠીક ઠીક નીચે પિનિયન થ્રીમા છે જેઓમા વિનયનો વિકાસ થયો હોય છે, તેના લોકોમાં બુદ્ધિ વ્યક્ત થાય છે. સાંસાગિક લોકોની સાધારણ બુદ્ધિને વ્યાવહારિક બુદ્ધિ કહે છે. આ વ્યાવહારિક બુદ્ધિ સીમિત અને તમસાગ્રસ્ત હોય છે.

પ્રાણ તો ચૈતન્ય તત્ત્વ જીવન શક્તિ અથવા જીવશક્તિ છે. એ હૃદયનું અથવા બ્રહ્મનું નિત્ય પ્રતીક છે. એ હિરણ્યગર્ભ છે. એ સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ શરીરની વચ્ચે સંબંધમૂલ છે. પ્રાણને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય-(૧) સૂક્ષ્મ પ્રાણ (૨) ભૌતિક પ્રાણ. શ્વાસ દિવા ભૌતિક પ્રાણની, બાહ્ય અભિન્યક્તિ છે. ચિત્તમાં રહેલ સૂક્ષ્મ પ્રાણના સ્પંદનોમાથી ભૌતિક પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે,

કારણ શરીર સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ બને શરીરનો આધાર છે. બુદ્ધિશક્તિ પરાશક્તિ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરશે તો તમે સત્ અથવા અસ્તિત્વને પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ચિત્ત સુપ્ત ચેતનમન છે એના બે સ્તર છે એક સ્તર છે આવેગ માટે અને બીજો સ્તર છે સ્મૃતિ માટે. નૈસર્ગિક મન મનુષ્યની નિમ્નપ્રકૃતિ છે આ જ કામ-મન અથવા ઇચ્છામન છે આધ્યાત્મિક મન એ ઉચ્ચી કક્ષાનું મન છે મનનું સ્થાન દૃઢ્યમાં હોય છે સોમચક્ર ગતિકની અંદર નીચલા ભાગમાં આવેલું છે. એની સાથે મંબધીન મનને અવમોહકદિષ્ટિ કહે છે. મનોનાગનો અર્થ છે, નિમ્નપ્રકૃતિ અથવા કામ-મનનો વિનાશ સંખ્ય સુધિ અથવા સંખ્ય દૃષ્ટિનું અનુસાર ઇચ્છા સક્રિય તથા સુધિના સમ-વય ને સુધિ કહે છે મન પિંડક છે મન એ જ મંથક છે. મન પ્રકૃતિ અને પુરુષ બનેલી વચ્ચેનું સ્થાન મંડલું કરે છે

છ જંગલી પશુઓને પાળેલાં બનાવો

તમારી અંદર ૭ જંગલી પશુઓનો નિવાસ છે—સિંહ, વાઘ, સર્પ, દાથી, વાનર અને મેર એ બધાને તમારે આધિન બનાવો. આ માંસના શરીરનું સૌંદર્ય તો વાસ્તવમાં જીવન પ્રદાયક પ્રાણને લઈનેજ છે આ સૌંદર્ય તો તે આત્માગાંધી નિકળનારી જ્યોતિને આભારી છે આ મલીન શરીર જેમાં નવ ગદરોમાંથી મગ નીકળ્યા કરે છે, તે પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું જડ તથા અપવિત્ર વસ્તુ છે આવો સુરુષ્ટ, સુઅક્રિય માનસિક જાવ હમેશાં રાખ્યા જ કરો. આ અભ્યાસથી તમે કાયા પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમે અનેકતામાં એકતાનો સિધ્ધાંત સમજી લેશો. જો તમે સમજી લેશો કે પ્રકૃતિ એક જ છે, સક્રિય એક જ છે. ચિત્ત એકજ છે, જીવન એકજ છે, અને સત્ય એકજ છે અને આવા વિચારને જો તમે આગ્રય આપશો તો તમે ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમે નિરંતર યાદ રાખશો કે ઇશ્વરજ સર્વસ્વ છે તમે તો એના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર છો, ઇશ્વરજ બધું કરે છે અને ઇશ્વર ન્યાયી છે તો, તમે અહંકારથી મુક્ત બની જશો તમે અતિપદ્મ જાવનાના વિકાસથી

દૂષણાં જડમૂળ કાઢી નાખી શકશે. દરેક મનુષ્યોમાં સદ્ગુણો જુઓ એના દુર્ગુણો તરફ દુર્લક્ષ્ય રાખો.

એન્જિનની વરાળની માફક ભાવના પ્રેરિકા શક્તિતુલ્ય કામ કરે છે. એ તમને ઉન્નતિ સાધવામાં સહાયતા આપે છે જે ભાવના ન રહી, તો તમે જડ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. એ કર્મ અને મતિ તરફ પ્રેરે છે. એ તો વરદાન સમ છે; આમ છતાં તમારે ભાવનાના ગુલામ ન બની જવું જોઈએ, ભાવનાને તમારા પર રાજ કરવા ન દો, આ ઉછાળા મારતી ભાવનાઓને શાંત અને શુદ્ધ બનાવો કે જેથી એ ભાવનાઓ મનરૂપી સમુદ્રમાંથી ધીરે ધીરે ઉછળે અને એજ પ્રમાણે ધીમે ધીમે એમાં જ નિહીન થઈ જાય ભાવનાને સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં રાખો. શારીરિક સંવેદનાને ઉન્નત ભાવના ન સમજાવેસે. ભાવનાઓથી ચલિત ન થશો. કેટલાએ લોકો એવા હોય છે કે, જે પેલાની ભાવનાઓ જમાડવા માટે સનસનાટી ભરી ધટનાઓ સાંભળવાની ઇચ્છા ગણે છે. તેઓ ભાવનાઓ પર આશ્રિત છે. ભાવનાઓ વિના એમને આગસનો અનુભવ થાય છે. આ એક મહાન નિર્બળતા છે. જે તેઓ શાંત જીવનની ઇચ્છા સેવતા હોય તો તેમણે આવી ભાવનાઓનો જડમૂળથી નાશ કરવો જોઈએ.

બધા જ દુર્ગુણો ક્રોધમાંથી પેદા થાય છે જે તમે ક્રોધ શમન કરી લો તો, બીજા બધા દુર્ગુણો એની મેલે જ નાશ પામશે.

અહંકાર, સંકલ્પ, વાસના અને પ્રાણનો મનની સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. એ ચાર વિના મન રહી શકતું નથી. પ્રાણ તો મનનું જીવન છે. અહંકાર મનનું મૂળ છે. સંકલ્પ મન-વૃક્ષની શાખાઓ છે. વાસના મનનું બીજ છે. અજ્ઞાનરૂપી સંસાર વૃક્ષનું મૂળ મન છે, કે જે નાની નાની શાખાઓ ફૂલો તથા ફળોથી વિકસિત થતું જાય છે. જે આ મૂળ મનનો નાશ કરવામાં આવે તો સંસાર વૃક્ષ-જન્ય મૃત્યુનું વૃક્ષ પણ નાશ પામશે. બ્રહ્માત્માની

કુદાલીથી આ મનરૂપી મૂળને કાપી નાંખો. સકલપોરૂપી શાખાઓને વિવેક-વિચારની છરીથી કાપી નાંખો.

સદા અર્થાત રહેનાર મન પાપ કામનાઓનો નાશ થતાં યાત્રા બની જશે. કામનાઓથી સકલપની ઉત્પત્તિ થાય છે. મનુષ્ય પોતાને મનમૂળની વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ માટે કર્મ કરે છે. આ રીતે આ સસાર-અકર્મા કેસાર્થ રહે છે. વાસનાઓનો હાથ યવાયી આ ચક્ર અટકી જાય છે.

જેની રીતે મોટા બગવામાં બહારના ઓરડા અને અંદરના ઓરડા વચ્ચે બારણું હોય છે, તેવી રીતે નિમ્ન મન અને ઉન્નત મનની વચ્ચે પણ એક દ્વાર છે. જ્યારે મન કર્મયોગ, તપ, સદાચાર અથવા યમ નિયમ જપ અને ધ્યાન વિગેરેથી શુદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે આ નિમ્ન અને ઉન્નત મનની વચ્ચેનું દ્વાર ખુલી જાય છે. અતર્દષ્ટિ ખુલી જાય છે અને પ્રેક્ષુ, અનુભવ, વિગેરે દિ પ કાવની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શુદ્ધ અને યાત્રા મન રાખવું ધણુ મુશ્કેલ છે. પરંતુ જો તમે ધ્યાનમાં ઉન્નતી કરવા ઇચ્છતા હો અથવા નિષ્કામ કર્મયોગ કરવાની ઇચ્છા રાખતા હો તો એવું મન રાખવું અનિવાર્ય છે. આમ થશે તોજ તમે તમારા મનરૂપી યત્રને તમારે આધીન રાખી શકશો. સાધકને માટે આ મુખ્ય ગુણ છે તમારે ધૈર્ય અને ઉત્સાહ સહિત દીર્ઘ સમય શુધી સમામ ખેતવો પડશે. જેની પાસે પોલાદી સકલ્પ શક્તિ છે અને દલ નિશ્ચય છે એવા સાધકને માટે કશું અસંભવિત નથી.

જેવી રીતે સાણ્થી ભૌતિક ચરીર સાફ થાય છે તેવીજ રીતે મત્ર, જપ, ધ્યાન, કીર્તન તથા યમના અભ્યાસથી મન શુદ્ધ બને છે ચિત્ત-

મુક્ત ચેતન મનને વેદાંતમાં ચિત્ત કહે છે. મનની પાછળ ફેલી

દીધેવા તમારા ચિત્તને। અધિકારી ભાગ, જુના અનુભવો તથા સ્મૃતિઓથી બનેલો છે. એને પુનઃ બહાર લાવી શકાય છે.

વૃધ્ધાવસ્થામાં જ્યારે તમારી સ્મરણ શક્તિ કમજોર થવા માંડે છે, તેનું 'પહેલું' લક્ષણ એ છે કે લોકોનાં નામ યાદ રાખવાં તમારે માટે મુશ્કેલ બની જાય છે. આનું કારણ શીધવું અઘરું નથી. આ બધાં નામ તો 'લેખલ' જેવાં છે, આ નામ સાથે મનુષ્યને કશો સંબંધ નથી.

સામાન્ય રીતે મન સંબંધ દ્વારા યાદ રાખે છે, કારણકે તેનાથી સંસ્કાર પાકી ચાય છે, વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તમે સ્કૂલ અને કોલેજ દરમિયાન ભણેલા અમુક ફકરાઓ યાદ રાખી શકો છો; પરંતુ સવારે વાંચેલી વસ્તુ સાંજ સુધી તમે જુદી જાઓ છો આનું કારણ એ છે કે મનમાં ધારણા શક્તિ રહી નથી. જીવદોષ દ્વીણ થઈ ગયા છે. જેઓ અતિ માનસિક કાર્ય કરે છે અને જેઓ બ્રહ્મચર્યાના નિયમોનું પાલન કરતા નથી તથા જેઓ ચિંતા-શોક વગેરેથી દુઃખી રહે છે, તેઓ તેમની સ્મરણ શક્તિ જલ્દી ગુમાવે છે વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તમે તમારી જુની પુરાણો ધટનાઓ યાદ રાખી શકો છો કારણ કે એ ધટનાઓ સાથે સહચર્યા સંબંધ છે.

માનસિક ક્રિયાઓ સચેતન મનના ક્ષેત્ર સુધી જ સીમિત છે; પરંતુ સુપ્ત ચેતન મનનું કાર્ય સચેતન મન કરતાં અધિક વ્યાપક છે. જ્યારે સ્વદેશ તૈયાર ચાય છે, ત્યારે તે સુપ્ત ચેતન મન અથવા ચિત્તમાંથી વિજળીની માફક ઝળકી ઉઠે છે. માનસિક પ્રવૃત્તિઓના દર ટકાજ સચેતન મનમાં આવે છે. આપણા માનસિક જીવનના નેવું ટકા પ્રવૃત્તિ સુપ્ત ચેતન મનમાં ટંકાયેલી રહે છે. જ્યારે આપણને બેઠાં બેઠાં કોઈ સમસ્યા ઉદ્ભવવા પ્રયત્ન કરવા છતાં સફળતા મળતી નથી, ફરી ફરીને પ્રયત્ન કરવા છતાં વિફળતા જ મળે છે ત્યારે અચાનક એક વિચાર પ્રગટ થાય.

છે અને એ સમરપાત્રું સમાધાન મળી જાય છે. આત્મ કારણ એ કે ચિત્ત કામ કરી રહ્યું હતું.

દૈવી વાર તમે રાત્રે એવા વિચાર કરતા કરતા સુષુ જાગો છો કે મારે દ્રેન પકડવા માટે ચાર વાગે ઉઠવું છે.

ચિત્ત આ સંદેહ પ્રદણુ કરી લે છે અને તમને બરાબર સમય પર ઉઠાડે છે. ચિત્ત અથવા સુષુત ચેતન મન તમારો નિત્યસંગાથી અને સાચો સુલહ છે. રાત્રે તમને ગણિત અથવા જ્યોત્સીના પ્રશ્નો ઉત્તર ન મળે, પણ સવારે જાતાંજ તમને એ પ્રશ્નો ઉત્તર મળી જશે. આ જવાબ ચિત્તમાંથી એકાએક નીકળી આવે છે. સુષુત અવસ્થામાં પણ ચિત્ત અવિરામ અનવરત કામ કર્યાં કરે છે, તે ગોઠવે છે, વર્ગીકરણ કરે છે, સારી વાતો પસંદ કરી લે છે. અને તેનું સંતોષકારક સમાધાન કરી આપે છે. આ બધું સુષુત ચેતન મને અથવા ચિત્તનું કામ છે.

સુષુતચેતન મનની મદદથી તમે સ્વાસ્થ્ય સારા શુણ્ણાત્મક ઉપાજન આપત કરી તમારી નિમ્ન પ્રકૃતિ બદલાવી શકો છો. જો તમે જાણને છતવા માગતા હો તો મનથી એનો નિષેધ કરો. મનને કહો કે મને કશો જાણ નથી. સાથે તમારા મનને જાણના પ્રતિપક્ષ શુણ્ણ 'સાહસ' પર એકાગ્ર કરો. આમ થઈ તો જાણ એની મેળે જતોજ રહેશે. ધનાત્મક (Positive) દ્વારા ઋણાત્મક (Negative) દમન થાય છે. આ પ્રકૃતિનો અચૂક નિયમ છે. આ છે રાજ્યોગીએનો પ્રતિપક્ષ જાણના નિરસ કાયો તરફ પણ તમે તમારા મનમાં રચિ અને હમ્મજા ઉત્પન્ન કરી શકો છો. તમે તમારા જીવના પુરાણા સંસ્કારોને બદલી, ચિત્તમાં નવી નવી આદતો, નવા આદર્શ, નવા વિચાર, નવી રચિ અને નવા ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરી શકો છો.

સ્મૃતિ અથવા સ્મરણ, ધારણા અને અનુસંધાન એ ચિત્તાનાં કાર્યો છે. મંત્ર જપ કરતી વખતે ચિત્ત સ્મરણ કરે છે; તે ધર્ણા કાર્યો કરે છે. મન અને છુદ્ધિ કરતાં પણ તે ધર્ણા. સારાં અને અધિક કાર્ય કરે છે.

બધાં કર્મો; ભોગ તથા અનુભવ તેના સંસ્કાર ચિત્તામાં સૂક્ષ્મ ચિન્હોના રૂપમાં સુકતાં જાય છે. આ સંસ્કાર એજ મૂળ છે જેમાંથી પુનઃ જાતિ, આયુષ્ય તથા સુખ દુઃખ રૂપી ભોગોની પ્રાપ્તિ થાય છે. સંસ્કારોનાં પુનઃ જનમણથી સ્મૃતિ બને છે. યોગીઓ અંદર જાંઝાણમાં પ્રવેશ કરી આ સંસ્કારોના સંપર્કમાં આવે છે. તે આંતરિક યોગિક દૃષ્ટિથી એને દેખે છે. આ સંસ્કારો પર સંપ્રમ (ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ) દ્વારા યોગી પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. બીજાઓના સંસ્કારો પર સંપ્રમ કરીને તે બીજાઓના પણ પૂર્વ જન્મ જાણી લે છે.

જો તમારે કોઈ વસ્તુ યાદ કરવી હોય છે તો તમારે માનસિક પ્રયાસ કરવો પડે છે. તમારે સુપ્ત ચેતન મન અથવા ચિત્તાના વિભિન્ન સ્તરોના જાંઝાણમાં કુબકી મારી ઈષ્ટ વસ્તુઓને, બીજી વસ્તુઓમાંથી ઓળખી કાઢી બહાર લાવવી પડશે; જેવી રીતે રેલ્વેટમાલ તારવવાવાળા પોતાના હાથ ઊંચા નીચા હલાવી જુદા જુદા ખાનાઓમાંથી યોગ્ય પત્રો લઈ લે છે, તેવી જ રીતે ચિત્તાનાં ખાનાઓમાંથી ઈષ્ટ વસ્તુને ચેતન મન પર લાવી મુકે છે. બહુ વસ્તુઓના ઢગલામાંથી ચિત્ત યોગ્ય વસ્તુ પસંદ કરી લે છે.

મન કોઈ વસ્તુનો અનુભવ કરે છે કે તરતજ એજ ક્ષણે અનુભવના સંસ્કારનું નિર્માણ થઈ જાય છે. વર્તમાન અનુભવ અને ચિત્તામાં સંસ્કાર નિર્માણની વચ્ચે કોઈ વ્યતિરેક નથી હોતો.

સ્મૃતિ એ ચિત્તનું કાર્ય છે. વેદાંતમાં ચિત્ત એક અલગ

તત્વ છે કેાઈ કેાઈ વાર એ મનની અંદર આવી જાય છે. સાંખ્ય દર્શનમાં એ શુદ્ધ બધવા મદદ તત્વનો અંદર આવી જાય છે. પાંતજસિ કાપિના રાજયોગ દર્શનમાં જે ચિત્ત છે તે વેદાંતના અંત કરજી ખરાબર છે.

મન અને તેનું રહસ્ય

જેવી રીતે કાર્યવ્યસ્ત અધિકારી બધા કરવાનું બધ કરી એકલા કામ કરે છે, તે પ્રમાણે કાર્યવ્યસ્ત મન સ્વપ્નમાં એકલું ઈન્દ્રિયોના બધાં દ્વારો બધ કરી કાર્ય કરે છે.

મન આત્માથી ઉત્પન્ન શક્તિ છે. મન દ્વારા જ ઈશ્વર આ જાના તત્વ જગતના રૂપમાં બ્યક્ત થાય છે.

મન એ વિચારોનો એક હજારો માત્ર છે. એ આદતોનો સમુદાય છે એ વિવિધ વસ્તુઓના સંપર્કથી ઉત્પન્ન કામનાઓનો સંગ્રહ છે. સાંસારિક વિદ્યેયોથી યેગ થતી ભાવનાઓનો સંગ્રહ પણ એ જ છે વિભિન્ન વસ્તુઓથી પ્રાપ્ત વિચારોનું એ સંગ્રહન છે. એ કામનાઓ, વિચાર અને ભાવનાઓ સતત પરિવર્તનશીલ છે. મનના હોંડારગૃહમાંથી જુની કામનાઓ બહાર નીકળતી જાય છે, અને નવી કામનાઓ તેનું સ્થાન લેતી જાય છે.

જાગૃત મનનું સ્થાન મસ્તક, સ્વપ્નમાં નિમ્ન મસ્તક બધવા કંઠ અને સુષુપ્તિમાં હૃદય છે.

મન હમેશાં કેાઈ વસ્તુનો ટેકો રાખે છે એ પોતાની મેજે રહી શકતું નથી આ શરીરમાં ‘હું’ની ભાવના ઉત્પન્ન કરનાર મનજ છે.

આપણી ચારે દિશામાં આપણે જે વસ્તુઓ નિહાળીએ છીએ તે તત્ત્વતઃ મનજ છે. મનોમાત્ર જગત્ મનોઽસ્થિત જગત્ મન

સર્જન કરે છે અને મન જ લય કરે છે.

માનસિક જગતમાં જે રહસ્યમય અનુભવ થાય છે તે સર્વ વૈજ્ઞાનિક નિયમના આધારેજ થાય છે. રાજયોગીને આ નિયમોનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આમ હોય તોજ એ સુગમતાથી મનની શક્તિઓનું નિયંત્રણ કરી શકે.

દૂર શ્રવણ, વિચાર પાન, મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટિઝમ, દૂરથી ઉપચાર, માનસિક શક્તિથી ઉપચાર વગેરેના અભ્યાસથી એ સ્પષ્ટ પ્રમાણિત થાય છે કે મન છે, અને ઉન્નત વિકસિત મન નિમ્ન મનને પોતાને આધીન કરી શકે છે. હિપ્નોટિઝમદ્વારા સંગ્રહિત વ્યક્તિના અનાયાસ લેખ તથા અનુભવથી આપણને સુપ્ત મન અથવા ચિત્ત કે ચોવીશે કલાક કામ કર્યો કરે છે તેના અસ્તિત્વનો પત્તો લાગે છે.

મનમાં કાંઈ એક વિચાર વાળી દીધો તો રાત્રિમાં તે વિચાર ચિત્તની મદદથી વૃદ્ધિ પામશે. ચિત્ત કદી આરામ કરતુંજ નથી. એ તો ઉત્તમાપૂર્વક ચોવીશે કલાક કામ કર્યોજ કરે છે. જે ચિત્તની પાસેથી કામ લેવાનું જાણે છે તે ધણું માનસિક કાર્યો કરી શકે છે. સર્વ મહાપુરુષો ચિત્ત પર પોતાનું નિયંત્રણ રાખે છે તમારે ચિત્ત પાસેથી કામ લેવાની કળા જાણવી જોઈએ.

મન આ પૃથ્વી પર મોટામાં મોટી શક્તિ છે જેણે મનને વચ્ચે કરી લીધું એ તો સર્વ શક્તિઓથી પૂર્ણ છે. એ જ્યાં મનને પોતાને આધીન લાવી શકે છે. મનદ્વારા ધણું દેહોના ઉપચાર કરાય છે. મનુષ્યના મનની વિચિત્ર શક્તિઓ જોઈને ખુબ આશ્ચર્ય અને અચંપે થાય છે. આ રહસ્યમય મનનો આધાર અથવા ધામ તો ઈશ્વર અથવા આત્મા જ છે.

આ ભૌતિક શરીરથી કરાયેલું કાંઈ પણ કાર્ય મનની પૂર્વ

જો બધા વિચારોને નષ્ટ કરવામાં આવે તો મન જેવી કાષ્ઠ વસ્તુ રહેશે જ નહિ. માટે વિચાર એજ મન છે. આ વિચારોથી અવગત સંસાર જેવી સ્વતંત્ર કાષ્ઠ વસ્તુ જ નથી જોમે તેટલા નિકટ સંબંધવાળા હોય. પણ એ વિચારો એક સાથે મનમાં રહી શકતા નથી.

મન જેનું ચિંતન કરે છે, એવું બની જાય છે. આ એક અક્ષર મૈત્રેયોગીનિક નિયમ છે. તમે જો કાષ્ઠ વ્યક્તિના દોષોનું ચિંતન કરો છો તો તે સાથે તમારું મન એ દોષોથી ભરાઈ જાય છે, પછી મનુષ્યમાં એ દોષ હોય કે ન હોય. તમે તમારા ગુણત વિચાર, સુરા સંસ્કાર અથવા મનની સુરી આદતોને લઈને બીજા મનુષ્યમાં દોષ દેખો છો. એ વ્યક્તિમાં એ દોષ અસ્પષ્ટ પણ ન હોય, તો પણ તમે તમારા દુર્ચિંતાર, ધૃત્યાં, સંકોચો, બુદ્ધિ અથવા દોષ હિટ્ટની આદતને લઈને તેના પર એ દોષ અરિપિત કરો છો. એટલા માટે બીજાનું અપમાન કરવાની તથા બીજાના દોષો જોવાની સુરી આદતો ત્યાગ કરો. બીજાની પ્રશંસા કરો. બીજાના ગુણો જોવાની દેવ પાડો. બીજાના દુર્ગુણો પર જંગલી કુતરાની જેમ ધુરંડો નહિ. બધાનાં વંદાણુ કરો. આથી તમે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકશો, લોકો તમને ચાહશે, તમારો આદર સત્કાર કરશે.

સુષુપ્તિ એ કેવળ નિષ્ક્રિય ત્રિઆતિની અવસ્થા નથી. એનું તો ચરું જંગીર દાર્શનિક મહત્વ છે. વેદાંતીઓ આ અવસ્થાનો ધણો ઉડો અને કાળજીપૂર્વકનો અભ્યાસ કરે છે. આ અભ્યાસદ્વારા અખૌતવાદી દાર્શનિકોને ગુપ્ત, મૌન સાક્ષી, આત્મને શોધવાનું અને એળખવાનું સાધન મળે છે.

મન પૂરેપૂરું સુષુપ્ત જાય તો પણ આત્મા તો સદા જગતો જ રહે છે. આ જગતની માતા રાજેશ્વરી, જીવોને પોતાની અને પ્રભુની ખાસે લઈ જાય છે અને સુષુપ્તના સમય દરમિયાન એને પોતાની ઝાલી

સરખા ચાંપી એનામાં નવી શક્તિ, નવી શાંતિ તથા નવી સ્ફુર્તિ જારી, એને બીજા દિવસને માટેના જીવન સચામ માટે લાયક બનાવે છે આ સુષુપ્તિ વિના આ ભૌતિક જગતમાં જીવન અસભવ યષ્ઠ ભત, કારણ કે અદિ દુઃખ, રોગ, ચિંતા, શોક, બધા, વ્યાકુળતા વગેરેની બોલબાલ છે જે દર ક્ષણ મનુષ્યને પીડીત કયા કરે છે. જો મનુષ્યને એક રાત્રિ પણ ગાઢ નિદ્રા નથી મળતી, જો કાંઈ રોગીની સેવા સુશ્રૂષામાં રાતના થોડા દલાક એ જાગે છે, અથવા સિનેમા જોવા માટે જાગરણ કરે છે તો બીજો દિવસ એને કેવી સુસ્તી રજા કરે છે ?

ન્યાય દર્શન અનુસાર મન અણુના આકારનું છે મહર્ષિ પતંજલિના રાજયોગ અનુસાર એ વિષુ અથવા સર્વ વ્યાપક છે, વેદાંત અનુસાર એ શરીરના આકારનું છે

મન જડ છે મન સુક્ષ્મ પદાર્થમાંથી બનેલું છે આ બેદ એ સિદ્ધાંત પર નિર્ભર છે કે અદ્વિતીય ચૈતન્યનું એક માત્ર મૂળ છે અદ્વિત સ્વયં પ્રકાશ છે એ પોતાની જ્યોતિષી પ્રકાશમાન છે મન અન્નના સુક્ષ્મ ભાગમાંથી બને છે

મનની તુલના પાણી સાથે કરી શકાય છે પાણી ચાર અવસ્થામાં રહે છે એટલે કે દાર્દ્રીજન અને ઓઝસીજન રૂપ એની કારણ અવસ્થા છે, પાણીના રૂપમાં એની સુક્ષ્મ અવસ્થા છે બરફના રૂપમાં એની સ્થૂળ અવસ્થા છે તથા વરાળ કે બાષ્પના રૂપરૂપમાં તેની વાયુરૂપ અવસ્થા છે આજ રીતે જગત અવસ્થામાં મન સ્થૂળ અવસ્થામાં હોય છે અને ત્યારે તે ઇન્દ્રિયાયોગી ઉપયોગ કરે છે

સ્વપ્નાવસ્થામાં કાર્ય કરતી વેળા મન સુક્ષ્મ અવસ્થામાં હોય છે સુષુપ્તિમાં એ તેના કારણ રૂપ મૂળ અવિષ્ઠામાં વિલીન યષ્ઠ જાય છે ત્યારે તે કારણ અવસ્થામાં રહેલું હોય છે અને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં

જ્યારે તે ધ્વજમાં લીન થાય છે ત્યારે તેનું વાયુની માફક તે વ્યાપ્તિશયન થાય છે.

જેવી રીતે આ ભૌતિક શરીર સ્થૂળ પ્રવાહી વાયુરૂપ પદાર્થોથી બનેલું છે તેવી રીતે મન પણ વિલિન્ન શ્રેણીના ધનત્વવાળા સૂક્ષ્મ પદાર્થોથી બનેલું છે તે દરેકનાં સ્પંદનો અવગ્રહ અનગ્રહ હોય છે. રાજયોગી ગભીર સાધનાદ્વારા મનના જુદા જુદા સ્તરોને બેદરતો વ્યાગળ પ્રગતિ કરતો જાય છે.

જેવી રીતે તમે તમારા સ્થૂળ શરીરનું પોષણ અન્નથી કરો છો; તેવી જ રીતે તમારે મનને માટે પણ અન્ન તથા આત્માને માટે આધ્યાત્મિક આહાર આપવો પડશે.

ઝાપારમા તમને ખેટ આવી હોય કે તમારો એકનો એક પુત્ર મૃત્યુ પામ્યો હોય, ત્યારે પૌષ્ટિક ખોરાક ખાના છતાં તમે દુઃખગા અનના જાઓ છો તમે આત્મિક નમ્રગાઈ અનુભવો છો આ સ્પષ્ટ સાબિત કરે છે કે મન છે અને પ્રસન્નતા સૌથી ઉત્તમ માનસિક આહાર છે.

જ્યારે કોઈ માતા પોતાની પુત્રીના લગ્ન પ્રસંગે એટલી બધી પ્રવૃત્ત રહે છે કે, એ જમરાનું પણ ભૂલી જાય છે, પરંતુ તે સદા આનંદી જ રહે છે, એનું હૃદય પ્રસન્નતાથી ભરપૂર હોય છે આ પ્રસન્નતા અને મુદિતા એના મનને માટે શક્તિશાળી 'ટોનિક' છે જે કે એ ખોરાક તો બરાબર લેતી નથી તો પણ એને આત્મિક માનસિક બળ મળે છે.

મનો જય યા મન પર વિજય

આ ભૌતિક જગતનું જીવન તો આત્મિક જીવનની તૈયારી માત્ર છે મનને શુદ્ધ રનાવી યશીર સત્ત્વજ્ઞાનદ્વારા, થાપન જીવન

આપ્ત કરી સકાય છે પરમાનંદ સ્વરૂપ આ અમર હૃવનને સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય કહેવામાં આવે છે જાનન્યમાં દ્રુષ્ટ છે કે સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય તમારી પોતાની અદર કે' આ અક્ષર હૃવનનો સાક્ષાત્કાર કરે. હે ભાઈ! મનને વશીકૃત કરી આત્માનાં પરમાનંદનું પાન કરે.

જે સાધક હૃતેદ્રિય છ અભ્યાસ પ્રવણ છે, જેનામાં શુદ્ધભક્તિ તૌરાગ્ય તથા વિવેક છે, જેનો સદૃષ્ય દૃઢ છે, તથા જેનામાં ઇશ્વરના અસ્તિત્વમાં 'પૂર્ણ' વિશ્વાસ છે એવા સાધકનેજ યોગસામ્રાજ્યનાં રહસ્યેક સમજાવી સકાય.

મન એક જ છે, પરંતુ સ્વપ્નવસ્થામાં માયા શક્તિદ્વારા એ દ્વૈત રૂપ ધારણ કરે છે આ મનજ શુદ્ધાગ્ર પુષ્પ, પર્વત દાથી નદી સમુદ્ર અને સત્ત્વ વગેરેનું રૂપ ધારણ કરે છે જેવી રીતે ગરમી એ અગ્નિથી અગ્નિનું છે તેવીજ રીતે સ્વપ્ન મનથી અગ્નિનું છે એનાથી મન અસાંત રહે છે આ સ્વપ્નનો રક્ત સંક્રિતથી પેન્ડ થાય છે આ સ્વપ્નનોજ મનની અસાંતિનું કારણ છે આ વિદ્યોપને ભકતો જપ ઉપાસના તથા ઇષ્ટદેવની પૂજાથી દુર કરે છે.

વિદ્યોપશક્તિ એજ મન છે આ સ્વપ્નનોથી પૂર્ણ મન એજ જગત છે વિદ્યોપ ન રહેવાથી મન એ મન રહેતું નથી વિદ્યોપના અભાવમાં મનનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી મનની આ વિદ્યોપશક્તિ માયા કહેવાય છે વિદ્યોપશક્તિદ્વારા મન હોમાક્રમ મચાવે છે આ વિદ્યોપ એજ શેતાન એજ વાસના એજ એશ્યા અચરા તૃષ્ણા છે આ વિદ્યોપેજ વિશ્વામિત્રને પ્રેરાજિત કર્યો હતો. પ્રયત્નશીલ સાધકને પણ આ વિદ્યોપ કુખાડી દે છે પ્રબળ વિવેક, સતત પાન તથા અનવરત પ્રહાવિચારદ્વારા આ વિદ્યોપનો નાશ કરે.

વિદ્યોપને લઇને જુદા જુદા પ્રકારનાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે વિદ્યોપ અને વિકલ્પ બંને સાથે જ ચાલે છે વિદ્યોપ મનને ગતિશીલ કરે છે.

કલ્પના મનને સ્થૂળ બનાવે છે વિશ્લેષ અને કલ્પના રહીત મન શૂન્ય છે વિશ્લેષ અને કલ્પના એ મનરૂપી પખીની એ પાખો છે. આત્મ વિચારદ્વારા એક પાખ અને વૃત્તિવિરોધદ્વારા બીજી પાખ કાપી નાખો આમ કરવાથી મન જોતું આ મહાન પક્ષી તત્ક્ષણ મરી જઈ નીચે પડશે.

આ મન એ આત્મા તથા શરીર વચ્ચે ભાગ પાડતી દિવાલ રૂપ છે જે અનવરત વિચાર દ્વારા આ દિવાલને તોડવામા આવે તો જેવી રીતે નદી સમુદ્રમાં જઈ મળે છે તેવી રીતે જીવ, પરમાત્મામાં મળી જાય છે.

આખો બંધ કરી દો, ધ્યાન કરો, અદૃશ્ય શક્તિ પ્રદલ્ય કરવા માટે હૃદય પટ ખોલો, બાઈબલમાં તમે વાચશો કે "હું તારી જાતને ખાલી કર, હું તને ભરી આપીશ" આમ થાય ત્યારે અપરોક્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે શુદ્ધિથી પર છે જેમ નળ ખોલવાથી પાણી વહેવા લાગે છે, તે રીતે અજ્ઞાનના આવરણો તૂટતાં વારજ દિવ્ય જ્ઞાન પ્રવાહિત થવા લાગે છે તમને દિવ્ય આલોક તથા અપરોક્ષ અનુભવનો આનંદ મળશે. બધા વિચાર અને ઉર્મિઓના પર-પોટાઓને શાંત કરીને તમારે તમારો જાતને સ્થિતતાની સ્થિતિમાં મૂકવી પડશે જેમ ટેલીફોનમાં ચાવી ફેરવીને વાત કરવા ઈચ્છનાર એ વ્યક્તિઓનો સબધ તમે જોડો છો તે પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોના અર્થો-માંથી મનને પરાટ ત કરીને મનને આત્મામાં લગાડવું.

દ્વૈતભાવ એ મન છે મનની કલ્પનાજ દ્વૈતભાવ પેદા કરે છે. જે વિવેક, ગૌરાગ્ય, શમ, દમ અને સમાધાનના નિત્ય અભ્યાસથી બધી કલ્પનાઓને મનની અંદર અંતર્મુખ કરવામા આવે તો તમને દ્વૈતભાવ ક્યાંય દેખાશે જ નહિ પણ તો મન, મનજ રહેશે નહિ એટલે એ મન પોતાના મૂળસ્થાન આત્મામાં લય પામશે.

‘મારું મન બીજે દત્તું. મેં તે જોયું નહીં. મારું મન બીજે દત્તું તેથી મેં સાંભળ્યું નહિ.’ આવા શબ્દો આપણને સાંભળવા મળે છે, કારણ કે માણસ તેના મનથી જુએ છે અને મનથીજ સાંભળે છે.

વિષયાશક્તિ અને એવા બીજા બન્ધનો મનુષ્યને આ જગત સાથે બાધે છે. બધા પદાર્થોના આકર્ષણોના ત્યાગ અને બધા બન્ધનોનું છેદન-તેમાંજ ખરો સન્યાસ સમાએલો છે. સન્યાસી કે યોગી આવાં આકર્ષણોથી અને બન્ધનોથી પર છે. તે અપરિમિત સુખ, પરમ આનંદ અને અનંત શાંતિ જોગવે છે.

મનને ૭૦ શબ્દ સાથે એક બનાવી દેવું જોઈએ. જેનું મન ‘બ્રહ્મ’ માં લીન થઈ ગયું છે, એ અભય બની જાય છે, એણે જીવન ખ્યેય પ્રાપ્ત કરી લીધું ગણાય છે.

ધ્યાનરૂપી તપ બધાં પાપને બાળી નાંખે છે આમ યવાથી શાશ્વત શાંતિ, પૂર્ણતા અને અમરત્વ બક્ષનારું સત્યતાન ઉદ્ભવે છે.

નિત્ય અને નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા મનની વૃત્તિઓ બંધ કરો. આનાથી મન રહેશે નહિ. તમે યોગારૂઢ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી ચક્રોના જ્યારે સમાધિ દરમ્યાન મન સ્વયંમાં લીન થઈ જાય છે ત્યારે સુપ્ત સંસ્કારો રૂપે રહેલ અવિદ્યાનાં બીજ બળી જાય છે. આ બીજ બાળનાર અગ્નિ તે યાનાગ્નિ છે.

જ્યારે યોગી ધ્યાનની ઉચ્ચતમ કક્ષામાં પહોંચે છે, જ્યારે તે એ સંપ્રતાત સમાધિમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે એ આ જન્મમાં જ “જીવન્મુક્ત” બની જાય છે. યોગિક સમાધિરૂપ અગ્નિ બધા સંસ્કારોને વસત્રીભૂત કરી નાંખે છે. હવે પછી પુનર્જન્મનાં બીજ રહેતાં નથી.

સિદ્ધિઓ —

જાદુગર પોતાની ધારણા અને ઇચ્છા શક્તિથી સમસ્ત પ્રેક્ષક-ગણને હીપ્નોટાઇઝ કરી રાખે છે અને પોતાની રમત ખતાવે છે એ એક લાન દોરકુ દવામાં ફેફડે છે અને જોનારને એવો સંકેત કરે છે કે પોતે એ દોરકા પર ચડી જઈ એક પવકારામાં અદૃશ્ય થઈ જશે, પરંતુ જો ફોગ લેવામાં આવે તો ત્યાં એવું કશું જ હોતું નથી.

જ્ઞાનદેવ, લાટુંદરી, પતંજલિ મહર્ષિ વગેરે ટેલીપથી (વિચાર-પાઠન) દ્વારા દૂરના મનુષ્યો સાથે વિચાર વિનિમય કરી શકતા. 'ટેલીપથી' તો વિશ્વનો જુનામાં જુનો તાર વગરનો. 'ટેલીફોન' અને 'ટેલીગ્રાફ' છે આજે પણ એવા યોગીઓ છે, જે 'ટેલીપથી' માં નિબળાત છે. વિચારનાં મોભા અવકાશમાં ખૂબજ ત્વરિત ગતિથી પસાર થાય છે. વિચાર સર્વત્ર ફરે ફરે છે જેમ એક પત્થર એ નકકર ધન વસ્તુ છે, તેજ પ્રમાણે વિચાર પણ એક ધન વસ્તુ છે એ જોના તરફ ફેરવામાં આવે તે મનુષ્યને એ જરૂર અસર કરે છે.

મનની શક્તિનું રહસ્ય સમજો અને તેનો અનુભવ કરો. તમારામાં રહેલી સુપ્ત શક્તિઓને ખુલ્લી કરો. આખો બધું કરો. ધારણા કરો. મનના ઉચ્ચતમ સ્તરોમાં શોધો. તમે દૂરની ચીજો જોઈ શકશો. દૂરનો અવાજ સાંભળી શકશો. દૂર બેઠાં રોગો મગાડી શકશો અને આખર પવકારામાં દૂરની જગ્યાઓએ જઈ શકશો. મનની શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખો. જો તમને પૂરેપૂરે રસ હશે, તમારામાં પ્રવળ ઇચ્છા શક્તિ હશે અને સાથે સાથે પૂર્ણ શ્રદ્ધા હશે તો તમે જરૂર ફોતેદમદ થવાના મનનું મુળ આત્મા અથવા પરમાત્મા છે. આત્મા પોતાની માયા જાગર બ્રામંક શક્તિ મારફતે મન પેદા થાય છે. સમષ્ટિ મન એ સર્વવ્યાપક મન છે. બધાં મનોને, સ્વપ્નાં, એ સમષ્ટિ મન છે. સમષ્ટિ મન એજ દિવ્ય

ગર્ભ છે, એજ ધંધર છે એજ કાર્ય બ્રહ્મ છે. રાજ્યોગી સમષ્ટિ મન સાથે એક રૂપ યજ્ઞ જાય છે અને એ રીતે બધાં મનોનુ કાર્ય જાણી શકે છે આવી મહાન શક્તિથી યોગી સર્વજ્ઞ બની ગકે છે. યોગી વિશ્વચેતના અનુભવે છે.

આ સમષ્ટિ મનને દુહો. તમને ઉચ્ચતમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે, વિશ્વચેતનાનો અનુભવ થશે તમને જૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

તમને તન્માત્રા (મૂળ તત્ત્વો) નું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે દૂર સામ્રાજ્યવાની, દૂર જોવાની તમને શક્તિ મળી રહેશે બીજાના મનમર્મ શુ આશી રહ્યું છે. તે તમે જાણી શકશો તમને દિવ્ય ઔષધ અને પ્રભુની વિભૂતિઓ પણ મળશે વિશ્વમનને જોવાના વૈજ્ઞાનિક નસ્તાઓ પણ છે તે માટે પવિત્રતા, પારણ્યા, અનાસક્તિ, સદાચાર, સદ્વિચાર સત્કર્મ, શક્તિ, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, અદ્વિષ્ટા, તપ વગેરેનો લાંબા સમય પર્વત નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઈએ

મનની બસિદારી તો નુઓ ! જ્યારે દિખોટાઈઝ મનુષ્યની વાતો તમે સાંભળો, ત્યારે તમને નવાઈ લાગ્યા વગર રહેશેજ નહિ. જે માણસને એણે કદી જોયો નથી કે જેને માટે એણે કદી કર્યું સાલજ્યુ પણ નથી, તેના જીવન જ્ઞાતાનુ વજન એ વિગતવાર કરે છે. એક યાદુદીબાઈ નોકરાણી એક યાદુદી ધર્મગુરુની ખિન્નમતર્મા હતી. અને તે નોકરી દરમ્યાન યાદુદી જાણના મ્લોકો સાંભળતી, જ્યારે તે માદી ધર્મ ધરૂપીતાશ્રમા રહી ત્યારે અચાનક તેનું બેવડું બ્યક્તિત્વ વિકાસ પામ્યું અને યાદુદી જાણના મ્લોકો તે બોનવા લાગી તેને યાદુદી જાણ આવડતી નહેતી ધર્મગુરુ પાસેથી અરજી કરેલ વસ્તુના બધા સસ્કારો તેના અર્ધજાગૃત આંતરિક હૃદય ઉપર પડેલા હતા અને તેથી તે મ્લોકો બોલી શકતી. કાંઈ પણ સસ્કારનો નાશ થતો

નથી ચિત્ત રૂપી આમોદાન યત્ર ઉપર તેઓની કદી ન જુસાય
એવી છાપ પડી જાય છે

એક પાદરી પોતાનું જીવન વ્યક્તિત્વ જુલી જમને નવું વ્યક્તિત્વ
નવું નામ અને નવો વ્યવસાય છ મહીના સુધી ધારણ કરતો
જ્યારે તેણે ખેરડા વ્યક્તિત્વનો વિશ્વાસ કર્યો ત્યારે તે પોતાનું જીવન
ઘર છોડી શકતો પોતાના જીવન જીવન વિષેનું તમામ જુલી જમ
શકતો અને છ મહીના પછી પોતાના મૂળ સ્થાને પાછો ફરતો તથા છ
માસ સુધી જે અન્ય વ્યક્તિત્વ ધારણ કરતો તેના વિષે તેને તદ્દન
વિસ્મરણ થઈ જતું.



પ્રકરણ ૫ મુ

આધ્યાત્મિક સાધના

વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો

૧. પ્રાતઃ મુહુર્તમાં હમેશાં ચારવાગે ઉઠો, પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન તથા ધ્યાન કરવા માટે જ્યાં મુહુર્ત મળે અનુકૂળ સમય છે.

૨. આસન જપ અને ધ્યાનના નિયમિત અભ્યાસ માટે પૂર્વાભિમુખ અથવા ઉત્તરાભિમુખ પદાસન, સિદ્ધાસન અગર સુખાસનમાં દંડના પૂર્વક ત્રણ કલાક સુધી બેસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન તથા પ્રાણાયામ હમેશાં નિયમપૂર્વક કરવા જોઈએ નિયમિત રૂરવા જવાની ટેવ પાડો.

૩-પ્રાતઃકાળમાં જપ, લાજન કે ધ્યાન માટે આસન પર બેસતાંજ જે સ્તોત્ર વગેરે કંઠસ્થ હોય તેની યદ્યચાત કરો.

૪-મંત્ર જપ-‘પ્રણવ’ ૐ (એકાક્ષર) ‘ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય, (દ્વાયક્ષર) ૐ નમો નારાયણ (ત્રાય અષ્ટાક્ષર), ૐ નમઃ શિવાય, (પંચાક્ષર) શ્રી રામ જયરામ જપ જપ રામ, હરિ ૐ, અન્ન ગાયત્રી અથવા પોતાની રુચિ અનુસાર કોઈપણ ૭૪ મંત્રનો જપ નિયમ પૂર્વક કરો.

૫-આહાર-આહાર શુદ્ધિથીજ સત્ત્વ શુદ્ધિ થાય છે. હમેશાં શુદ્ધ અને સાર્વિક મુક્તાહાર કરો. મરચું, આમળી, રાઈ, તેલ, લાસણ, કુંભળી અને હીંગ વગેરેનું સેવન ન કરો. મિતાહારી બનેા પેદ વધુ બરીને જમો નહિ. જે વસ્તુ તમને ખૂબજ પ્રિય હોય તેનો

વર્ષમાં પંદર દિવસ ત્યાગ કરો. બોજન સાદું, સ્નિગ્ધ અને સરસ હોવું જોઈએ. તે પ્રાણુ ટકાવવા માટે હોય છે. જીભના સંયમ માટે વર્ષમાં એક મહિનો ખાંડ, ચા અને મીઠું બંધ કરો. દાળ, શાક માટે તથા ચા દૂધ માટે બીજવાર ઉપરથી ખાંડ કે મીઠું મગો નહિ.

૬-પૂજા ઘર-જપ, પૂજા અને ધ્યાન માટેના ઓરડાને હંમેશાં તાળા કુંચીથી સુરક્ષિત રાખો.

૭-સ્વાધ્યાય-આ પૂજનના ઓરડામાં વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, શ્રીમદ્ ભાગવત, શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, યોગવાષિષ્ઠરામાયણ, આદિત્ય હૃદય વગેરે ધર્મ ગ્રંથોનું તથા સ્તોત્રોનું અધ્યયન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો.

૮-બ્રહ્મચર્ય-વીર્ય રક્ષા એજ બ્રહ્મચર્ય છે. અતિ સાવધાનીથી વીર્યની રક્ષા કરો. વીર્ય એ ધન્યરત્નની વિભૂતિ છે. વીર્ય એ જીવનદાયી શક્તિ છે, પરમ ધન છે, વીર્ય પ્રાણુ છે. યુદ્ધિનો સાર વીર્ય છે. વીર્ય ધારણ કરવું તે જીવન અને વીર્ય ખિંદનું પતન એ મરણ છે. મરણં વિન્દુ પાતેન જીવનં વિન્દુ ધારણાત્ ।

૯-સતસંગ-સતસંગતિજ પરમ ગતિ છે. ખરાબ સોખ્તથી બચો. ધૂમ્રપાન, સુરાપાન તથા માંસાહારનો ત્યાગ કરો.

૧૦-મૌન-હંમેશાં, દિવસમાં બે કલાક, અગર તો અઠવાડિયામાં એક દિવસ નિયમપૂર્વક મૌનનું પાલન કરો.

૧૧ ઉપવાસ-પર્વના દિવસોમાં વ્રત પાલન કરો. એકાદશીને દિવસે નિરાહાર, દુગ્ધાહાર, ફલાહાર, સાત્ત્વિક યુક્તાહાર અથવા એકાહાર કરો.

૧૨ દાન-પોતાની સંપત્તિ પ્રમાણે પોતાની આવકોના અમૂક ભાગ, લગભગ રૂપીઆમાં એક આનો દરેક માસમાં અગર દરેક દિવસે દાનમાં વાપરો.

૧૩ સત્ય ભાષણ-હંમેશાં સાચું બોલો, અસત્ય કદાપિ બોલો નહિ. પ્રિય બોલો. સત્ય બોલો. આહુ' બોલો.

૧૪ અપરિશદ્-અધિક વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરો. ચારની જગ્યાએ ત્રણ કે બેજ વજ્ર રાખો. હંમેશાં સંતોષ રાખો. સંતોષ જ સુખનું મૂળ છે.

૧૫ અહિંસા-મન, વચન અને કર્મથી ક્રોધપણ વખતે ક્રોધને પશુ દુઃખી ન કરો. અહિંસા જ પરમ ધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ઘુણને દયાથી, દેવને પ્રેમથી તથા હિંસાને અહિંસાની પ્રતિપદા ભાવના વડે છતો.

૧૬ દેવાવક્ષંબન-પરાધીન અને પરાવક્ષંબી ન બનો. નોકરોના ભરોસા ઉપર રહો નહીં. દેવાવક્ષંબન ઘેઘ ગુણ છે.

૧૭ આત્મવિચાર-દિવસે જે કંઈ પાપ ક્યું હોય તેનું આયચિત રાત્રે સૂતાં પહેલાં કરો. જે કંઈ પાપ રાત્રે ક્યું હોય તેનું આયચિત પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાંજ કરો. પ્રાચીન વિદ્વાન જે-જામિન કે-કંઠીનની માફક આત્મનીરીક્ષણ અને દોષ સંશોધન માટે હંમેશાં આધ્યાત્મિક રોજનીચી નિયમિત લખે. આમજ બ્યાન રાખે. પાઠશી વાત જૂલી જાણે.

૧૮ મૂત્યુત્તં કમરણ-ચોટલી પકડીને એડેલે કાળ આપણા માથા ઉપર તૈયારજ છે, એ જૂલો નહિ. ધર્માચરણ કરો. સદાચાર એજ ધર્મ છે.

૧૯ આત્મ ચિંતન-હંમેશાં સૂતાં અને જાગતાં પહેલાં નિયમ-પૂર્વક આત્મચિંતનનો અભ્યાસ કરો.

૨૦ આત્મ સમર્પણ-પૂણું રીતે તમારી જાતે જ ભગવાનને તમારી જાત સમર્પણ કરો. સર્વ જાગૃત ભગવાનના ચરણમાં યોગાવર કરી દો. પૂણું આત્મ સમર્પણ કરો.

ઉપરોક્ત આધ્યાત્મિક વીસ નિયમો એ સાધનાઓનો સારાંથ છે. આ નિયમોના પાલનથી તમે મોક્ષ મેળવી શકશો. આ સધના નિયમોનું અક્ષરચઃ પાલન કરવું જોઈએ. નિયમ પાલનમાં જરા પણ ધીલું મુકશો નહિ.

આધ્યાત્મિક માર્ગ કંટકપૂર્ણ, સંકલ્પ વિષમ અને દુર્ગમ છે. ક્ષ્ણિક તમે નાહિંમત પણ ચર્ષ જશો. કોઈવાર તામસિક, આસુરી વિરોધ શક્તિઓ તમારું પતન પણ કરી દેશે. તમારી સંકલ્પ-શક્તિને પ્રબળ બનાવવા માટે તેમજ પ્રતિકૂળ બળોનો સામનો કરવા માટે વારંવાર સંકલ્પ કરતા રહો. આથી તમે વીરતાપૂર્વક યોગસીડી પર ચઢી શકશો. નીચે દર્શાવેલ સંકલ્પના દરતાપૂર્વકના પાલન અર્થે આધ્યાત્મિક દૈનિક નોંધ-પુસ્તક રાખો.

૧-હું આજે ચારવાગે પ્રાતઃકાળ ધ્યાનાભ્યાસ માટે અવશ્ય ઉઠીશ.

૨-હું નિશ્ચય એક માસ પર્યંત બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ.

૩-હું કોઈપણ સંજોગમાં આજે સત્ય બોલીશ.

૪-હું આજે કડવો કે અસ્વીય શબ્દ બોલીશ નહિ.

૫-હું આ રવિવારે ૨૦૦ માળા જપ કરીશ.

૬-હું આ રવિવારે પૂર્ણ મૌન પાળીશ.

૭-હું એકાદશીએ ઉપવાસ કરીશ.

૮-હું આ રવિવારે સંપૂર્ણ ગીતાનો સ્વાધ્યાય કરીશ. જે કલાક મુદ્દમંત્ર કે ગુરુમંત્રનો લિખિત જપ કરીશ.

૯-હું આ માસમાં આવકનો દસમો ભાગ દાન કરીશ.

૧૦-હું આજે ભોજનમાં માત્ર ત્રણ ચીજો લઇશ બપોરે દાળ, રોટી અને રાત્રે દૂધ.

૧૧-હું આજે પગરખાં અને પ્રચારીનો ઉપયોગ નહિ કરું.

૧૨-હું આજે ક્રોધ કરીશ નહિ.

આમાંથી કાઢ સંકલ્પનો લાંબ થશે તો હું રાત્રે જાગીશ નહિ તથા દશમાળા જપ વધારે કરીશ આ સંકલ્પો કરતી વેળા ઈશ્વરની છબી સન્મુખ હાથ જોડી એની કૃપા તથા કૃપા માટે પ્રાર્થના કરો એથી તમારા સંકલ્પ પાલન માટે પ્રભુ પ્રબળ શક્તિ આપશે.

તમારા પ્રયાસમાં નિષ્ફળ થવા છતાં નિરાસાદી ન જાનરો. દરેક પ્રકારની વિક્ષતાએ સફળતાની સીડી છે. અધિક દહતા અને વિશ્વાસ પૂર્વક ફરીથી સંકલ્પ કરો તમે જરૂર સફળ થશો. એક નળજાઇ પર વિજય મેળવવાથી બીજી નળજાઇ પર વિજય મેળવવાની આવશ્યક શક્તિ મળી રહેશે બાળક ચાલતા શીખતું હોય છે, ત્યારે એ પડે છે, ફરી ઉઠીને ચાલવા પ્રયત્નશીલ બને છે અને તે ચાલતા શીખી જાય છે. આજ પ્રમાણે તમારે પડ્યા પછી વારંવાર ઊઠવું પડશે સમય જતાં તમે સ્થિરતા પૂર્વક યોગના શિખર પર નિર્વિઘ્ને પહોંચી જશો અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ મેળવશો. ઈશ્વર તમને સંકલ્પ શક્તિ પાળવામાં સહાય કરે.

વૈરાગ્યનો સંદેશ:-

આ સંસારમાં આનંદનો જ સ માત્ર પશુ નથી. આ વિશ્વમાં અધર્મી વસ્તુઓ બ્રામક છે સંસારની સર્વ સીમો દુખ જન્ય છે, અને જોખમથી ભરેલી છે આ જીવનમાં નશ્વર સ્વભાવ હોવો એ એક મોટા શ્રાપ છે આ શરીરમાં હું સૌદમ છે કે જેને ઉપભોગ કરાય ? એ તો માંસ અને રક્તથી બનેલું છે સડતું એ એની બળિ છે. કાષ્ટ ઝેરી વસ્તુ પશુ ઈંદ્રિયોના રિષય બેટલી ઝેરી હોતી નથી. ઝેરી વસ્તુથી આ એક ચરિત્ર નષ્ટ થાય છે, પણ વિષયોના ઝેરથી આવતા જન્મોના કેટલાંય ચરીત્ર નષ્ટ પામે છે

દુ.ખ, રોગ, રોગ અને મૃત્યુથી વિંટાળાએલ આ વિષયી જીવનને ધિક્કાર છે. આ જન્મમાં તમને એક પણ વસ્તુ એવી નહિ

મળે કે જે એક પણ પૂરતી પણ મધુર અને લાભદાયી હોય મહાનમાં મહાન વ્યક્તિ પણ કાળાતરે ધૂળમાં મળી જશે સમ્રાટ, કવિ, વિજ્ઞાનવિશારદ, પ્રખર વક્તા અને પ્રતિભાપૂર્ણ અનેક વ્યક્તિઓ આવશે અને ચાલી જશે

માનવ જન્મ પ્રાપ્ત થવો અત્યંત દુર્લભ છે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે આ મહામોઘો જન્મ મળ્યો છે અજ્ઞાની લોકો મૂર્ખ બાળકની માફક આ ક્ષણભરૂર વિષયોમાં ફસાય છે પરિણામે તે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાં વારંવાર અટવાયા કરે છે એકેનો એક વિષય-ભોગ વારંવાર આચરવામાં તેને જરીયે શરમ પણ આવતી નથી. અજ્ઞાની મનુષ્યનું આ કેવું દુષ્કર્મ પૂર્ણ જીવન છે ! કેવી ક્ષાન્નનક પરાકાષ્ટા છે

વિવાહ થવાથી, પુત્ર પ્રાપ્તિ થવાથી, પગાર વધવાથી તેમજ અચાનક ધનલાભ થવાથી તમે દર્શિત થઈ જાઓ છો, પરંતુ જ્યારે તમારી પત્નિનો દેહાંત થાય, ધનની હાનિ થાય અને નોકરીમાંથી તમને છુટા કરવામાં આવે ત્યારે તમે શોક સાગરમાં ડૂબી જાઓ છો.

હે પ્રિય મિત્ર ! આ સસારમાં શું વાસ્તવમાં કંઈ વસ્તુ જીએ છે-દુષ્કર્મ કે સુખ, તે મને બતાવશે કે ? શું શું આ સસારની માયા જાળને સમજી ચૂક્યો છે ? આ સસાર એક વિદંબણું છે તારું મન તથા હૃદયો દર પગે તને ખાડામાં ધકેલી રહી છે તે બંધનવશ થઈને આ દુષ્કર્મ સુખ માની લીધું છે. આ જગતમાં સુખ તો બેશ માત્ર પણ નથી.

જ્યારે તમારું મૃત્યુ આવશે ત્યારે શું તમારો પુત્ર, મિત્ર કે સખધી તમને ઉગારી શકશે ? જગતમાં તમારો એક પણ એવો મિત્ર છે કે, જે સંપૂર્ણપણે નિસ્વાર્થી હોય ? એ બધાં નર્મી સ્વાર્થીજ છે. શુદ્ધ પ્રેમ ક્યાંય નથી. પ્રજા કે જે તમારા અમર મિત્ર તથા

પિતા છે, જે તમારા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે, તેને તમે બધે બધી જાઓ પણ એ તમને જૂતવાના નથી મૌનમાં એની તમે ઉપાસના કરો. એ દેવાધિદેવ ઈશ્વરની પૂજા કરો. તે તમને પ્રેમ તથા શાન્તિના આશીર્વાદ પ્રદાન કરશે.

અવિવેકને લાઇને તમે તમારા દિવ્ય સ્વરૂપને જૂની જાડ, સ્ત્રી, બાળ બચ્ચાં અને ધનમાં આસક્ત થઇ ગયા છો. કિશોર વ્યવસ્થામાં તમે અજ્ઞાન રૂપી આવરણથી દહાએલા રહો છો. જીવાનીમાં સ્ત્રીઓના પાશમાં આબદ્ધ બની જાઓ છો. જુદાવસ્થામાં તમે સસારના બારથી ફાપાઈ જાઓ છો. ઈશ્વરની આરાધના માટે તમને કયારે સમય મળશે ?

વિગમ સુખ તો દાણિક, બ્રામક, કાદંબનિક અને મિથ્યા છે એક દાણા જેટલું સુખ, પર્વત જેવડા દુઃખ સાથે મળેલું છે. ભોગ વડે ઈચ્છાની પૂર્તિ થતી નથી, પણ ઉલ્ટું વૃષ્ટિઓની પ્રવળતાને લાઇને મન વધારે ને વધારે અચાંત બનતું જાય છે. વિગમ સુખજ જન્મ મૃત્યુનું કારણ છે. જ્ઞાન તથા શાંતિનું એ મહાન દુશ્મન છે.

ધનોપાજ્ઞન માટે આ સ્વાર્થપૂર્ણ સધર્મો તથા યોજનાઓનો ત્યાગ કરો. નિષ્કામ ભાવનાથી હરેક કામ કરતા રહો. સીધેસીધા આપણા સુત્રધાર ભગવાન તરફ આગળ ધપતા જાઓ. ભગવાન આ બધા માંસ પિંડોના ખેલ ખેલો રચ્યા છે. ભગવાનના શરણમાં તમને નિત્યસુખ અને શાશ્વત આનંદ મળી રહેશે. દૈનિક જાપ અથવા ધ્યાનના અભ્યાસથી તમે પ્રભુ સ્વરૂપમાં લીન થઇ જાઓ.

આ બ્રામિક જીવન તરફની આસક્તિઓનો ત્યાગ કરો. ઇશ્વર શરણુ શોધો. આ લોક અને પરલોકના વિષયો અત્યે સ્થાપી વૈરાગ્યને વિકાસ કરો. જૂતકાળમાં તમારે અગણિત માતા, પિતા, પત્નિએ અને બાળકો થયાં છે. તમે એકલાજ આબ્યા અને એકલાજ જવાના છો. તમારા કમ સિવાય બીજા કોઈ વસ્તુ તમારી સાથે

આવશે નહિ, માટે ઇશ્વરની આરાધના કરો, એનો સાક્ષાત્કાર કરો, એથી તમારી સર્વ વિટંબણાઓ દૂર થશે.

હે રામ ! તમે નિત્ય આનંદ અને શાશ્વત મુખતુ અસીમ ધામ પ્રાપ્ત કરવા ચાહો છો ? શું તમારામાં શાશ્વત શાંતિ અને અમરત્વની રૂપા છે ? ત્યાં નથી દુઃખ કે નથી શોક, નહિ બૂખ કે નહિ તૃષ્ણા, નથી ત્યાં ભય કે શોક, ત્યાં નથી શંકા કે ભ્રમ, એવા બ્રહ્મના મધુર ધામમાં નિવાસ કરવાની તમને ઇચ્છા થતી નથી ?

મારા પ્રિય રામ ! વિષયી જીવન પ્રતિ દોષ દષ્ટિ કેળવો, તથા ઋષિ મુનીઓ અને સાધુ સતોના સમાગમ દ્વારા સાચો શાશ્વત વૈરાગ્ય પેદા કરો સેવા કરો. પ્રેમ કરો દાન કરો દયાળુ બનો. બધા બનો બધું કરો. જપ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી આજ જન્મમાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર રૂપ બ્રહ્મજ્ઞાનની સિદ્ધિ મેળવો.

બ્રહ્માનંદ-ધામની એક માત્ર ચાવી વૈરાગ્ય તમે સફળ કરો. તમે સર્વે પરમ જ્યોતિર્માય બ્રહ્મ ધામ પ્રાપ્ત કરો.

વિવેકી બનો :—

ત્વચા, પોશાક અને આભુષણો વિના શારીરિક સૌન્દર્ય છેજ નહિ એક ક્ષણને માટે એવી કલ્પના કરો કે આ બાહ્ય ચામડીને કાઢી નાખવામાં આવે, તો તો તમારે એક મોટો કડો લઈને ગીધ તથા કાગડાઓને ઉડાડતા રહેવું પડે આ શારીરિક સૌન્દર્ય છીછરું છે, બ્રામક અને નશ્વર છે. એ સૌન્દર્યની ઉંડાઈ ચામડી પૂરતીજ છે. આવા બાહ્ય સૌન્દર્યથી મોહિત ન બનો. એ તો માયા રૂપી જાદુ છે. અચર સૌન્દર્યનાં મૂળ તમારા આત્મા તરફ જાયો.

તમારા વાળ સફેદ થવા સાગે તો સમજ લેજો કે યમરાજની ચેતવણી આવી ગઈ. યમરાજને મળવા માટે તમારે તૈયાર થઈ જવું.

એકાદશી ચહેરા પરની કસ્યક્ષીઓ અને શરીરનો વાકિ તમને યમરાજની ચેનવણી વ્યક્ત કરે છે દાંત પડવા માટે, દષ્ટિમદ થવા લાગે ત્યારે તમારે એને મળવા માટે તૈયાર થઈ જવું જરૂર પડારીમાં પડ્યા પડ્યા તમે ત્રણ ડસકાં લેશો કે ત્રણ પાંચે હડી જશે છેલ્લું 'સકું' ભરતા તો તમારી સારીપે સપતિ તમારા પુત્રો અને બાળીદારો લઈ લેશે. એક ગેવિય એક તરફ દોડશે બીજો તમારી રોકડ તરફ નજર દોડાવશે, ત્રીજો તમારા વિમાની ફાઇલો ઉચલાવરા માંડશે અને ચોથો તમારી ઝવેરાત દાયવગી કરવા માંડશે

સસારીનું જીવન આતુ છે તમે તમારી માન મિત્રોને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ઉપયોગ થા માટે નથી કરતા ? મરીઓ અને સત મહાત્માઓની સેવામાં તમારી સપતિ કેમ વાપરતા નથી ?

મિત્રો ! ભક્તિ, ધ્યાન, પવિત્રતા, સેવા જપ, પ્રાર્થના અને સહવિચાર દ્વારા અમૃતતત્વની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનો તમારે બધાય મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જશે

હે અમૃત પુત્રો ! આ સાંસારિક જીવનથી દલે બસ કરો. આ લૌકિક રાગથી પર જાઓ તમે તમારી શક્તિ નામ-યથ મેળવવા માટે લગાડી છે પણ એ નિષ્ફળ છે આત્માના પરમ ધન આગળ તમારી સપતિ એક કૂટી કાઢી સમાન છે માટે એવું આધ્યાત્મિક ધન મેળવો વ્યર્થ સધર્મ બધ કરો કામુક દષ્ટિથી તમે આનંદગતમા બહુ દિવસો સુધી બટકયા દલેએ કામુક દષ્ટિનો ત્યાગ કરો. ધ્યાન કરો તમારા હૃદયની અવસ્થા આત્માને જુઓ એ મહિમાપૂર્ણ આત્માનાં દર્શન કરી કૃતાર્થ થાઓ

આત્મા, બ્રહ્મ કે પરમાત્મા એજ મુખ્ય ખજાનો છે એ અમૃત ધા છે એ મણિઓનો મણિ છે, એ અક્ષય અને અબ્યય પરમ ધન છે.

એને કાંઈ ચોરી થકતું નથી એ ચિંતામણિએના ચિંતામણિ છે. તમે જે માગશો તે તમને આપશે.

બ્રહ્મવાણી દેશ તથા કાળથી પર છે. એ શાન્ત છે. તે સર્વ શરીરોમાં સમાન રૂપે પ્રકાશમાન છે. એ કાંઈ વિશેષ વિષય નથી. એ શુદ્ધ ચૈતન્ય છે એ સચ્ચિદાનંદ છે આ પ્રમાણે બ્રહ્મને જાણી સુદૃઢ અથવા પૂર્ણતા કેળવો. તમને શરીર રહિત સમજો. પરમ તથા નિત્ય આનંદની જોડે તાદાત્મ્ય સંબંધ અને શાંતિ સ્થાપન કરો.

તમારી પાસે જે છે તેમાં બીજાઓને હિસ્સો આપો. ભગવાનના નામનું કીર્તન કરતાં કરતાં હૃદયમાં આનંદ ભૂટતા ભૂટતા તમારા મનને પરમાત્મામાં લીન કરીને દિવ્ય જીવન જીવો.

બ્રહ્મચર્યનો સંદેશ

વિચાર, વાણી અને કર્મમાં પવિત્રતા એજ બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્ય કેવળ જનને દ્રિયનું જ નહિ પણ સર્વ ઇન્દ્રિયોનું દમન છે. આ બ્રહ્મચર્યની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા છે બ્રહ્મચર્ય એ પ્રકારનાં છે. શારીરિક અને માનસિક શરીરનું નિયંત્રણ એ શારીરિક બ્રહ્મચર્ય છે તમારા વિચારોનું નિયંત્રણ એ માનસિક બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. માનસિક બ્રહ્મચર્યમાં કામુક વિચાર પણ મનમાં પ્રવેશ કરી શકે નહિ. જાગૃત તેમજ સૂપ્ત અવસ્થામાં પણ કામુક વિચારોથી મુક્ત રહેવું તે બ્રહ્મચર્ય છે.

વીર્ય મદદ ધન છે. એ રૂપિરનું સાર તત્વ છે. બ્રહ્મચર્ય સાથે સાંચ મહામોધું રતન છે. એ સર્વથી અધિક મહાન પ્રભાવશાળી ઔષધિ છે કે જે રોગ, દુઃખ અને મૃત્યુનો નાશ કરે છે આ આત્મોનું સ્વરૂપ બ્રહ્મચર્ય જ છે બ્રહ્મચર્યમાં જ આત્માનો નિવાસ છે.

વીર્ય એ જીવન, વિચાર તથા ચૈતન્યના સારે રૂપ છે. એક

વાર વીર્ય નષ્ટ થયું તો તમે દૂધ, માખણ, ઘી બદામ, મકરધ્વજ કે ચક્રિતદાયક ભસ્મે વડે એવી ચૂંતિ કરી ચક્રો નહિ વીર્યને સાવધાની પૂર્વક સુરક્ષિત રાખવાથી તે ઈશ્વરના ધામના દ્વાર ખોલે છે અને જીવનના ઉચ્ચ આદર્શોની પ્રાપ્તિમાં સદાયક બને છે બ્રહ્મચર્ય દ્વારાજ આપિ યુનિઓ મૃત્યુ પર વિજય મેળવી શકતા તથા મુખ્ય અને જ્ઞાનક ધામ પામી શકતા.

બ્રહ્મચર્યના પાલન વિના તમે સ્વાસ્થ્ય સંપાદન કરી શકશો નહિ તેમજ આધ્યાત્મિક જીવન પણ મેળવી શકશો નહિ જીવનના દરેકાઈ ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મચર્ય તો સફળતાની ચાવી છે. બ્રહ્મચર્ય એ અતીત મુખ્યત્વે અવેશદાર છે મોક્ષધામના દરવાજા એ ખોલી શકે છે. રિદ્ધિ સિદ્ધિ એ તો બ્રહ્મચારીઓના પગ ચાટતી બાવે છે. બ્રહ્મચર્યના મહિમાતુ વર્ણન કાણુ કરી શકે ? બ્રહ્મચર્ય અથવા નિષ્કલક પવિત્રતા એ સર્વોત્તમ તપ છે આ સંસારમાં એવી એક પણ વસ્તુ નથી કે જે બ્રહ્મચારી પ્રાપ્ત ન કરી શકે. બ્રહ્મચર્ય તેજ સારથે જગત્તે ચનાવમન કરી શકે છે

ઇન્દ્રિય પરાયણ જીવન તો સૌન્દર્ય, બળ, વીર્ય, સ્મૃતિ, ધન, ધર, પવિત્રતા તથા ઈશ્વરકક્ષિતનો વિનાશ કરે છે. શરીરમાંયે વીર્યના સ્ખલનથી મૃત્યુ નીકટ આવી ચડે છે વીર્યના સરક્ષણથી આયુષ્ય વધે છે જે લોકો વીર્યનો અધિક હાથ કરતા હોય છે તે અર્થાત અને આજસુ બની જાય છે અકાળ મૃત્યુને મોતરે છે

વીર્ય સક્રિતતા હાથથી મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક અને શુદ્ધિની દુર્બળતા પામે છે એવી વ્યક્તિ નાની નાની વાતોમા પણ હેડાઈ જાય છે તેઓ ઘણા રોગોને શિકાર બનીને અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે.

સંસારમાં અનેક પ્રકારનાં પ્રલોભનો અને વિલેપ હોવા છતાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન શક્ય છે. સુસંયમિત જીવન, ધર્મ પ્રથોનો સ્વાધ્યાય

જપ, ધ્યાન, સાત્વિક આહાર, આત્મ નિરીક્ષણ, સદાચાર, ત્રણ પ્રકારનાં તપ તથા અન્ય આધ્યાત્મિક સાધનાથી બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત પામન કરવું શક્ય બને છે

જે ગૃહસ્થ વિષય લોગમાં સંઘમ સેવે છે તે બ્રહ્મચારીજ કહેવાય. જે પાશ્વિક કામુકતાથી મુક્ત છે તે વચ પરંપરા જાળવી રાખવાની જ કામના રાખે છે, તે પણ બ્રહ્મચર્યવૃત્તધારીજ ગણાય. પુત્ર કે પુત્રીના જન્મ પછી પત્નિ માં સમાન બની જાય છે.

અશ્લીષ ચિત્રો ન જુઓ અશ્લીલ શબ્દો ન ઉચ્ચારો, કામોત્તેજક નવલકથાઓ ન વાંચો, અશિષ્ટ ભાવનાઓને હૃદયમાં પેસવાજ ન દો. કુસંગતનો ત્યાગ કરો સિનેમા ન જુઓ ધ્યાન, લસણ, ચટણી અને મસાલાનો ત્યાગ કરો પોષ્ટિક અને સાત્વિક આહાર લો. કામ શકિતનું ઓજસમાં પરિવર્તન કરો જપ, કિર્તન, દિવ્ય વિચાર અથવા આત્મ વિચાર તથા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આવું પરિવર્તન શક્ય બને છે, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસનનો અભ્યાસ તથા ગીતા અને હૃપનિષદનો સ્વાધ્યાય કરો. યોગી મહાત્મા અને સાધુ સંતોનો સ સંગ કરો આથી કામ શકિતનું રૂપાંતર થઈ જશે,

બ્રહ્મચર્યનો જન્મ હો ! આ પૃથ્વીપર સાક્ષાત દેવતા રૂપ બ્રહ્મચારીની જન્મ હો! તમે સર્વે સંસારમાં રહેવા છતાં બ્રહ્મચર્યથી આદર્શ દિવ્ય જીવન જીવો અને અમરત્વને પવો

ઉપદેશામૃત-તપશ્વર્ણના નામ પર તમારા સ્વાસ્થ્યને લગાડશો નહિ શ્રી શકરાચાર્યના વૈરાગ્ય ડિડીમનો ભાવ સહિત જપ કરવાથી, ભવૃંહરિનું વૈરાગ્ય શતક તથા યોગ વાશિષ્ઠના વૈરાગ્ય પ્રકરણોના અભ્યાસથી તેમજ ગીતાજીના સ્લોકોપર મનન કરવાથી તથા વિષય સુખોના દોષોનું ચિંતન કરવાથી તમે વૈરાગ્ય વધારી શકશો

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ક્રમિક છે. જે ત્રણ મહીનામાં યોગિક

અમરકારે પ્રાપ્ત કરવાની, તેમજ નિર્વિકલ્પ સમધીમાં પ્રવેશ કરવાની ઉતાવળ ન કરે. તમારે આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર ધીમે ધીમે આગળ વધવું પડશે.

આ જગત તમારું સર્વોત્તમ ગુરુ છે. જગત પામેથી તમારે ઘણાં ઉપદેશ મેળવી શકો છો. નિપકામ કર્મયોગની ભાવનાથી કર્મ કરવાથી સાંસારિક બંધનો નાશ પામી શકો છો. તમારા હૃદયની અંદર સ્થિત ઇશ્વરત્વની પ્રાપ્તિ માટે તમારે સંસ્કારો ત્યાગ કરી દિમાકવની ગ્રહણ કરવાની જરૂર નથી. સંસ્કાર અને કામનાઓનો સંન્યાસ એ જ સંન્યાસ-રહસ્ય છે. સંસારમાં રહેવા છતાં પણ સંસારી સુધ્ધિ ન શકો. જગતના પ્રતિબોધોનો વચ્ચે રહેવા છતાં જ પૂણ્યત્વ મેળવે તે જ સાચો વીર છે.

શિષ્યને ગુરુ કૃપાની આરસપકતા છે. આત્મિક અર્થ એવો નથી કે શિષ્ય પોતાના હાથ પગ પણ ન દલાવે અને ગુરુના અમરકારના બરોડા પર બેસી રહે શિષ્યને માટે ગુરુ કંઈ સાધના કરી શકતા નથી એવો તો દક્ષ પથ-પ્રદર્શન કરી બતાવે છે. શિષ્યની આશંકાઓ દૂર કરે છે, માર્ગમાં આવતાં પ્રતિબંધો કાઢે છે અને સુસ્થિતિની નિવારણ છે, રસ્તો સરલ કરી આપે છે. શિષ્યે જાતેજ એ પથ ઉપર પગે ચાલીને જવાનું છે યોગ રૂપી સીડી પર શિષ્યે જાતેજ ચઢવું પડશે.

સર્વ વસ્તુઓને સાચા રૂપમાં સમજી લે. મોહિત ન બને. બાહ્યકતાને બંધિત સમજવાની જરૂર ન કરે. સંકીર્તન વેળા ઉજાગરા દૃશ્યને બાંધ ન સમજે. રાજસિક અચાંતિને કર્મયોગ, તામસિક મનુષ્યને સાદિક પુરુષ, વાતવ્યાધિના કારણે રૂપ વાયુની ગતિને કુંડલીનીની ગતિ, તદ્દા તથા નિદાને સમાધિ, મનોરાજ્યને બ્યાન તથા શારીરિક નબળતાને જીવન શુક્તિ ન સમજે.

જગતના નિયમોને સમજી સાવધાની પૂર્વક કર્મ કરે. પ્રતિનંદિ ગુપ્ત રહસ્યોને જાણી લે. મનને વશ કરવાના ઉત્તમ સાધનોને

અભ્યાસ કરો. મન પર વિજય મેળવો. મનોનિયંત્રણ એજ વાસ્તવમાં પ્રકૃતિ તેમજ જગત્ પરનો વિજય છે. મનોનિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરવાથી તમે આપણા મૂળધામ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરીને સાક્ષાત્કાર કરશો કે “હું સર્વવ્યાપક, સમ્યક્દાનદ આત્મા છું.” વિવેકી બનો તમે સક્રિય યોગી બની સમસ્ત જગતમાં ખૂણે ખૂણે સુખ અને શાન્તિનો પ્રસાર કરો. આત્મિક સંભ્રામમાં સદા રિજય સંપાદન કરો.

સાધના સંબંધી ઉપદેશ

તમે દિવ્ય છો. એને અનુકુળ જીવન જીવો. તમારા દિવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર કરો. કંઠજ્વાલો બ્યાધિઓ આવે તોય નિરાશ ન બનો. પ્રત્યેક મુશ્કેલી તમારા માટે સુઅવસર છે. તેમાંથી તમે તમારી ઇચ્છાશક્તિ અને સહનશક્તિનો વિકાસ કરી શકશો. એક એક કરીને બધીય મુશ્કેલીઓ ઉપર વિજય મેળવો. એ જ નવું જીવન, નિકસિત જીવન તથા ઇશ્વર મહીમા માટેનો પ્રારંભ છે. મુમુક્ષુ બનો. બગરાન બનો. અને આગળ ધમો વિશાળ બનો. દેવી સંપત્તિ, ધૈર્ય, ક્ષમા તથા સાદસિક વૃત્તિ જાગૃત કરો. એ બધું તમારામાં પ્રસુપ્ત સ્થિતિમાં પડેલું છે. એ વડે આધ્યાત્મિક અનુગમન કરી સાક્ષાત્કાર કરો કે, “હું અમર આત્મા છું.”

તમારો સ્વજનોને તમે ગુમાવો તો પણ વિશ્વાસ ન કરશો. આ જગતરૂપી નાટકમાં “જન્મ તથા મૃત્યુ” એ દર્શ્ય છે. એ તો આપણું જાડું છે. વાસ્તવમાં નથી કંઈ આવડું કે જડું. આત્મા અમર છે. આત્મા બ્રહ્મ છે.

સદા આશાવાદી રહો. બધી મુશ્કેલીઓમાં, બ્યાધિઓમાં અને વિપત્તિઓમાં હસતે મુખડે દરોહરો “આ પણ ચાલ્યું જશે” એ વાક્યનો સદા જપ કરો.

દુઃખ એ હૃદય વરદાન છે. દુઃખ આપણી આંખો ખોલે છે. દુઃખ મૂળો શિક્ષક છે. તમારા મનને દુઃખ ઇશ્વર તરફ પ્રવૃત્ત કરે.

૭. મુખ્યમય સમાધિની પ્રાપ્તિ પહેલાં સાધકને ધર્મ ધર્મ બોગવતું પડે છે. મુમુક્ષુ સાધકને અધિક કહેણાઈઓ નડે છે. આધ્યાત્મિક યોગ્યા બની વૃત્તિઓ અને બોગની વાસનાઓ નષ્ટ કરો. તમારે માટે ઉચ્ચવલ્લભ અવિધ્ય પ્રતીક્ષા કરી રહ્યું છે.

આસ્તે આસ્તે બધી શુદ્ધિઓ પર વિજય મેળવે. અવિચળ રહે. સચ્ચિદાનંદ આત્મામાં સ્થિર થાઓ. ઉદાર, શાન્ત, સમન્વયપૂર્ણ માનસિક અવસ્થા પ્રાપ્ત કરો.

જ્ઞાન મ જ્ઞાનન્દોહમ “હું જ્ઞાનંદ સ્વરૂપ છું, હું જ્ઞાનંદ સ્વરૂપ છું” એનો હંમેશા નાદ કપાઈ કરો.

આદ્ય તથા અદ્ય માટે સંધર્ભ કરવું એ જીવન છે મન તથા હૃદયોપર વિજય મેળવે. એજ તમારા સાથા ચલુ છે. આ જીવન-મતનું પાલન કરો, તમારી આંતરિક તથા બહ્ય પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવો. જપ અને ધ્યાન દ્વારા વિરોધી તામસિક બળો સામે સંમાર્ગ એવો.

યોગની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ વસ્થાનો તમારો હક સંકલ્પ હશે. તમારો અડગ નિશ્ચય હશે, તો તમે પડીશો તોયે વારંવાર ઉઠીને આગળ ચપરો. હંશરી ચૈતન્ય અનુભવો સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રતિ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે પ્રમળ કામના તથા તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ કરો. ઉન્નત આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના ધામમાં વિચરો.

હે ભાઈ ! તારું પુરુષત્વ, નૈતિક શક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળ પ્રદર્શિત કર. આધ્યાત્મિક જીવન એ ખાલી બકવાદ નથી એ માત્ર ઉત્તેજનાજ નથી. એ તો આત્મા માટેનું યથાર્થ જીવન છે, એ વિશુદ્ધ આનંદનો અતીત અનુભવ છે.

તમે સર્વ અમર બને. શાશ્વત સુખ, નિત્યાનંદ રૂપ દિવ્ય સુખાત્મ ખૂબખૂબ પાન કરો.

ઇશ્વર સ્વરૂપમાં ભીન રહેા

હરેક વસ્તુના કાઠને કાઠ નિર્માતા હોય છે તે પ્રમાણે આ સૃષ્ટિના પણ સૃષ્ટા છેજ એને આપણે સરજનહાર ઇશ્વર કહીએ છીએ.

ઇશ્વર એ આ વિશ્વરૂપી મહાઅનંતનો સુત્રધાર છે. આપણા હૃદયનો એ અંતર્વાસી છે. એ સર્વ ક્રમોની અધ્યક્ષ છે. આપણા બધાં ક્રમોનો એ ફળદાતા છે. એના નામનાં ગાન કરો, એના નામનો જપ કરો. આપણા બધાં ક્રમોનાં ફળ એનેજ અર્પણ કરીને પ્રભુમય દિવ્ય જીવન જીવો.

ઇશ્વર પ્રાણીમાત્રમાં વાસ કરી રહ્યો છે. પ્રત્યેક પદાર્થમાં એને જ જુઓ. એ આપણા પ્રાણ, વાણી અને નેત્રોમાં રહેલો છે. એ આપણા જીવનું પણ જીવન છે હિન્દુ, મુસલમાન, ખ્રીસ્તી, કેથોલિક-શૈવ, વૈષ્ણવ વગેરે સૌમાં એજ વસેલો છે. એમાં જરા પણ ભેદભાવ નથી.

પ્રભુ તમારી અંદર છુપાઈ રહ્યો છે. એ તમારો અમરતમા છે. તમારી અંદર અક્ષય, આધ્યાત્મિક શક્તિનો ભંડાર ખરેલો છે. તમારા હૃદયમાં સુખ, આનંદનાં ઝરણાં વહા કરે છે. તમારા મનમાંજ આનંદ સાગર રહેલો છે. તમે બ્યર્થ નશ્વર પદાર્થોમાં સુખની શોધમાં ફાંફાં મારી રહ્યા છો. હવે તમે તમારી અંદર જુઓ. તમારાજ અમરતમામાં નિવાસ કરો અને અમૃતનું પાન કરો.

તમારું જીવન પ્રભુને અર્પણ કરી દો. પ્રભુ પર નિર્ભર રહો. એટલે તમે સદા સુરક્ષિત રહેશો. માત્ર તમારું હૃદય ઇશ્વરને અર્પિત કરી દેવું પડશે.

સત્ય એ બીજ છે અકલ્પ્ય એ મૂળ છે. ધ્યાન એ વૃષ્ટિ છે. શાન્તિ એ પુષ્પ છે. મોક્ષ એ ફળ છે. માટે તમે સત્યનેજ શોધો.

અજયર્થ તથા પ્યાનનો અભ્યાસ કરો શાન્તિનુ સર્જન કરો તમે જન્મ મૃત્યુના પ્રાણથી શુકલ બની નિત્ય સ્વર્ગીય સુખ, પરમ શાન્તિ અને શાશ્વત આનંદના ભોક્તા બનજો અમરત્વને વરસો.

સ્વસ્ત ધ્યયરને સોંપો દો તમારા અંદકારને એના ચરણોમાં મૂકી હૈ તમે શાન્તિમાં આરામ કરો પ્રભુ તમારી જોખમવારી પૂરે પૂરી સભાળી લેશે એ તમને જે તરફ દાંચે તે તરફ દગી જાગે એની ધ્યયને અનુરૂપ બની જાગે એ તમારા બધા દોરો અને દુર્બળતાઓ દૂર કરી નાખશે આ શરીર રૂપી ત્રસગીમાંથી પ્રભુ સુંદર તાન છેડે જાગવાન શીદરિની એ મનમોહક બસરીનું સંગીત સાંભળવાનો દ્વારો લેના રહો.

શાન્તિ એ તો દૈવી શુભ છે એ આત્માનુ વિગેષણ છે લોભી શ્રવે પાસે એ રહી શક્તિ નથી એ તો શુદ્ધ હૃદયનેજ માથે છે એ યોગીઓ તથા જ્ઞાનીઓની મધુર અગિની છે એ કામુક વ્યક્તિઓને તિરસ્કારે છે સ્વાર્થી મનુષ્યોથી એ દૂર ભાગે છે શાન્તિ એ પરમહસોનુ આશુરણ છે.

જેવા વિચાર તમે સેવો તેવાજ તમે બનો છો એ મનોવૈજ્ઞાનિક નિયમ છે તમારા વિચારોજ તમારા જીવનનું નિર્માણ કરે છે તમારા વિચારો તમે પસંદ કરી ચકો છો તમારા વિચાર વિધિની પસંદગી પણ તમે જાતે કરી ચકો છો તમે જેવું ઇચ્છો તેવું તમારું જીવન બનાવી ચકો છો શુરા વિચાર વડે જીવન દુઃખમય બનશે. તમારા વિચાર ઉન્નત હશે તો તમારું જીવન દિવ્ય બની જશે.

હરિનામ ગાતા ગાતા જરીયો તેમજ દુઃખી શ્રવેની આત્મ-ભાવે સેવા કરતા રહો તમારી વસ્તુઓમાંથી બીજાને લાગ આપતા રહો તમે બધા ઉન્નત બનો પ્યાન વડે મનને વિલીન કરી દિવ્ય જીવન મેળવો.

વિશ્વ પ્રેમ:—

આ જગતમાં પ્રેમ એજ એક સાર વસ્તુ છે. એ નિત્ય, અસીમ અને અવિનાશી છે. શારીરિક પ્રેમ એતો રાગ કે મોહ છે. સાર્વભૌમિક પ્રેમ એ ઇશ્વરી પ્રેમ છે. “ઇશ્વર પ્રેમ છે, પ્રેમ ઇશ્વર છે.” સ્વાર્થ, લોભ, અભિમાન, મદ, તથા ઘણા હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે. એ વિશ્વ પ્રેમના વિકાસમાં કંટક રૂપ છે.

નિષ્કામ સેવા, સત્સંગ, પ્રાર્થના, મંત્ર તથા જપ દ્વારા વિશ્વ-પ્રેમનો ક્રમશઃ વિકાસ કરો. સ્વાર્થદ્વારા હૃદય સંકુચિત થઇ જવાથી મનુષ્ય પોતાના સંબંધી જનો સ્ત્રી, બાળ બચ્ચા અને મિત્રો તરફ પ્રેમ રાખે છે. થોડી ઉન્નતિ કર્યા પછી એ પોતાના છદ્ધાના લોકો તરફ પ્રેમ દાખવે છે. ક્રમે ક્રમે તે પોતાના પ્રાંતના લોકો તરફ પ્રેમ રાખતાં શીખે છે. આમ પોતાના દેશવાસીઓ પ્રત્યે અને છેલ્લે અન્ય દેશના લોકો પ્રત્યે પણ પ્રેમ બાવ રાખતો થઇ જાય છે. આમ હિમ્મત અવસ્થાએ પહોંચીને માત્રની સર્વજનો પ્રતિ પ્રેમ દાખવતો બની જાય છે. એ વિશ્વ પ્રેમ પ્રાપ્ત કરે છે સઘળી બાધાઓ દુર થઇ જઇ એનું હૃદય વિશાળ બની જાય છે.

વિશ્વ પ્રેમની વાતો કરવી સહેલી છે, પરંતુ વ્યવહારમાં મુકવી કઠણ છે. મનની સંકુચિતતા આ માર્ગમાં બાધક બને છે. પહેલાંના શુરા સંસ્કારો બાધાઓ બની જાય છે. લોખંડી સંકલ્પ, અબળ ઇચ્છા શક્તિ, ધૈર્ય સંલગ્નતા તથા વિચાર વડે તમે તમારી બધી બાધાઓને સહેલાઈથી છૂટી ચકરો. જો તમે સાચા હસો તો ઇશ્વરી રૂપ તમારા પર અવશ્ય ઉતરશે.

વિશ્વ પ્રેમની પરિસમાપ્તિ અદૈત ચેતનામાં માય છે. આ ઉપનિષદોના રૂપિઓની ચેતના છે શુદ્ધ પ્રેમ. મહાન સમતા પ્રદાન કરે છે. હરીજ, કબીર, મીરાંબાઈ, ગોરાંગ, વૃકારામ અને રામદાસ એ:

સીએ વિશ્વ પ્રેમનો સ્વાદ ચાખ્યો છે અને જગતને ચખાડ્યો છે. તમે પણ એ મહાપુરુષો માફક વિશ્વપ્રેમ અવશ્ય મેળવી શકશો.

એવો અનુભવ કરો કે આ અખિષ વિશ્વ તમારું શરીર છે. તમારું ઘર છે. મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે જે જે અવરોધ હોય તે નિવારો. મોટાઈની ભાવના એ ખરેખર ઝુખાઈ છે. વિશ્વ પ્રેમનો વિકાસ કરો. સર્વ સંગાથે એકતા સ્થાપો. જુદાઈ એ મૃત્યુ છે, એકતા એજ નિત્ય જીવન છે. વિચારો કે આ આખું જગત ટુંકાવન છે. માની લો કે આ શરીર ધંધરનું ઘરનું રસ્તું નિઃકેતન છે. તમે ગમેત્યાં દો, ધરમાં દો કે ઝોઝીસમાં દો રોચન પર દો, કે જગતમાં દો, તો પણ એમજ સમજો કે તમે પ્રભુ મહીરમાં જ છો કરેક કાપને પ્રભુ પૂજા સમજો. કમ હજ પ્રભુને અપલું કરો. તમારાં કાપને યોગના રૂપમાં ફેરવી નાખો. વેદાન્તના સાધકોએ અકર્તા અથવા સાક્ષીભાવ કેળવવો જોઈએ ભકિત ભાવના સાધકોએ નિમિત્ત ભાવ રાખવો જોઈએ.

એવી ભાવના રાખો કે સર્વ પ્રાણી માત્ર ધંધરનાં રૂપ છે. “ઈશા વાસ્યમ્ દેદમ્ સર્વમ્” આ જગત ધંધરથી પરિભ્રમીત છે. એવી ભાવના કરો કે આ બધા હાથ વડે ધંધર જ કામ કરે છે. બધાં નેત્રો દ્વારા જુએ છે અને બધા કંઠો વડે સંભળે છે. એથી તમારું પરિવર્તન થઈ જશે. તમે ધરમ્ શાન્તિ અને સુખનો ઉપભોગ કરશો. તમારું હૃદય વિશ્વ પ્રેમથી પરિપૂર્ણ હો !

ધ્યાનાભ્યાસ

ધ્યાન તો મોક્ષ પ્રાપ્તિનો રાજમાર્ગ છે. ધ્યાન સારાવે દુઃખ, કષ્ટ, ત્રિતાપ અને પંચકલેષનો નાશ કરે છે. ધ્યાનથી એકતાની દૃષ્ટિ મળે છે. ધ્યાન તો વાયુધ્યાન (એરોપ્લેન) છે. તેની મદદથી સાધક નિત્ય સુખ અને શાશ્વત શાંતિના ઉન્નત

ધામોમાં વિચરે છે. ધ્યાન એ એક એવી રહસ્યમય સોડી છે જે પૃથ્વી અને સ્વર્ગને જોડે છે. અને સાધકને બ્રહ્મના અમરધામ તરફ લઈ જાય છે.

ધ્રુવર મા આત્મા સંબંધી વિચારના સતત ધારામય પ્રવાહને ધ્યાન કહેવાય છે. ધારણા પછી ધ્યાન આવે છે.

પ્રાતઃકાલે ચારથી છ સુધી બ્રહ્મ મુહુર્ત કહેવાય છે તે સમય દરમ્યાન ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. ધ્યાનાભ્યાસ માટે એ સમય સર્વોત્તમ છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસી શિર, ગરદન અને ધાને સીધું રાખો. આંખો બંધ કરી ત્રિકુટ (ખન્ને બ્રમરની વચ્ચે) અથવા હૃદય પર ધ્યાન કરો.

ધ્યાન બે પ્રકારનાં હોય છે—(૧) સચ્ચુ ધ્યાન, (૨) નિચ્ચુ ધ્યાન. સચ્ચુ ધ્યાનમાં સાધક શ્રીકૃષ્ણ, રામ, સોતા, વિષ્ણુ, ગાયત્રી દેવીની મૂર્તિ પર ધ્યાન કરે છે. નિચ્ચુ ધ્યાનમાં એ આત્મા પર ધ્યાન કરે છે.

તમારી નજર સમક્ષ હાથવાન શ્રીહરિ ચતુર્ભુજ સ્વરૂપની હળી રાખો. પાંચ મિનિટ સુધી એક દ્રષ્ટિએ તે પર નજર ઠપો કરો. હવે આંખ બંધ કરો. મન દ્વારા એ હળી—ચિત્ર જુઓ. આ માનસિક દર્શન સમયે હાથવાન વિષ્ણુના અંગે અંગ જોવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા મનથી પહેલાં ચરણ, પછી પગ, રેશમી પીતાંબર, કૌસ્તુભમણિયી યુક્ત સુવર્ણહાર મકર કુંડળ, પછી મુખ, શિર પર મુકુટ, પછી જમણા ઉપરના હાથમાં ચક્ર, ડાબા ઉપરના હાથમાં ચંબ, જમણા નીચલા હાથમાં ગદા તથા ડાબા નીચલા હાથમાં પદ્મને જુઓ. શિરથી પગ સુધી દ્રષ્ટિ ફેરવો. આ રીતે વારંવાર ઉપરથી નીચે સુધી દ્રષ્ટિ ફેરવતા રહો. ત્યાર પછી

ચરણ કે મૂળ પર દૃષ્ટિ ટકાવી રાખો “દરિઃ ઠઃ” યા “ઠઃ નગો નારાયણ” નો માનસિક જપ કરો. જમવાનના સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, શુદ્ધ આદિ ગુણ ધર્મોનું ધ્યાન કરો. અર્થ તથા જ્ઞાન સાથે “૭૦” પર ધ્યાન કરો આ નિર્ગુણ ધ્યાન છે. “૬૦” નો માનસિક જપ કરો આત્માની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. એવો અનુભવ કરો કે, “હું સર્વ વ્યાપક અમર આત્મા છું” “હું સચ્ચિદાનંદ જ્ઞાન છું.” “હું” તો ત્રણ જીવસ્થાઓનો તથા મનની શ્રુતિઓનો સાક્ષી માત્ર છું.” “હું” શુદ્ધ ચૈતન્ય છું.” “હું” સરીર, મન અને પ્રાણથી વિલિન છું.” “હું” તો સ્વયં બ્રહ્મ છું.” “હું” જ્યોતિઓની જ્યોતિ છું.” “હું” નિત્ય પરમાત્મા છું.”

જો તમારામાં સંતોષ, મુક્તિ, શેષ, સમતા, મધુર વાણી, એકાગ્રતા, નિર્ભયતા, નિષ્કામતા તથા સાંસારિક કાર્યો પ્રાપ્તિ વિરહિત જણાય તો તમારે જાણી લેવું, કે તમે આધ્યાત્મિક પથ પર આગળ જઈ રહ્યા છો. ઉશ્ચરની નજીક આવી રહ્યા છો.

ધ્યાનના તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત રહો નિયમિતતા એ સફળતાની ચાવી છે નિયમ પાલન એ પરમ આવશ્યક છે. તમે નિયમિત ધ્યાનાભ્યાસદ્વારા સમાધિસ્થ બની જાઓ !

તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ

ઉશ્ચરને જાણવા અને તેની ઉપાસના કરવા માટે બ્રહ્મ રાખવી એજ ધર્મ છે. આ કંઈ વાસ્તવિકતાનો વિષય નથી. આ તો સત્ય આત્માનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર છે. એ તો મનુષ્યની ગર્ભીરતમ આકાંક્ષાની પરિપૂર્તિ છે. ધર્મને તમારા અર્થનું લક્ષ્ય બનાવો. સાક્ષાત્કાર માટેજ તમારી શરીરે શરીર બેસીત કરો. ધર્મ વિનાનું જીવન વાસ્તવમાં અયુજ છે.

તમારા વિચારોનું વિશ્લેષણ કરો તમારી પ્રવૃત્તિઓની પરીક્ષા કરો. સ્વાર્થનો ત્યાગ કરો. તમારા આવેગો શાંત કરો ધ્યાનિયોનું ઇમન કરો. અહંકારનો નાશ કરો. સર્વની સેવા કરો તથા સર્વની સાથે પ્રેમ ભાવ રાખો. તમારા હૃદયને શુદ્ધ બનાવો તમારા મનના મેલને સાફ કરો. શ્રવણ તથા મનન કરો. ધારણા અને ધ્યાન ધરો. આત્મસાક્ષાત્કાર પામો.

એક એવી વસ્તુ છે કે જે ધનથી પણ અધિક પ્રિય છે એક એવી વસ્તુ છે કે, જે તમારી સ્ત્રી કરતાં પણ અધિક પ્રિય છે. તે આપને તમારા બાળકો કરતાં પણ અધિક પ્રિય છે. તે તમારા જીવન કરતા પણ અધિક પ્રિય છે. આવી પ્રિયતમ વસ્તુ તે તમારો 'આત્મા-અર્થાત્મા' છે. ધ્યાનાભ્યાસદ્વારા આત્મ સાક્ષાત્કાર સંભવ છે

હે સૌમ્ય ! હે પ્રિય આત્મા ! વીર બનો પ્રસન્ન રહો તમારે નોકરી ન હોય, તમને ખાવા માટે કશું ન હોય, તમારે પહેરવા માટે જુનાં કાપડો વસો હોય, તો પણ પ્રસન્ન ચિત્ત રહો. તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદ છે. આ ભૌતિક શરીર તો માયાનું પરિણામ છે, હસો, ખડખડાટ હસો. આનંદ અને ભાવાવેશમાં નૃત્ય કરો. "હૈં, હૈં, હૈં, રામ, રામ, રામ"નું ગાન કરો આ માંસ પીંજરની બહાર નીકળો તમે તો અલિંગ આત્મા છો, જે તમારી હૃદય ગૂઢામાં સ્થિત છે, એવો અનુભવ કરો તમારો જન્મ જાત અધીકાર કાલ કે પરમ દીવસ નહિ પણ આજ દીવસે આજ ક્ષણે મેળવો. "તત્ત્વમ્ સિતિ" "તું તે જ છે" અનુભવો, નિશ્ચય કરો તમારી જાતને ઓળખો. હે ! રામ, આ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરો

તમારા મૂળ રૂપને શોધી કાઢો તેમાંજ નિવાસ કરો. તમારું મૂળ કેન્દ્ર પરમાનંદ તથા નિત્ય પ્રકાશનું ધામ છે. આ કેન્દ્ર એ જ પરમ ધામ, પરમ જાતી છે. અથવા પરમ લક્ષ્ય છે. આ

કેન્દ્રજ તમારે મધુર ધામ છે એ નિર્ભય અમૃત ધામ છે. આ કેન્દ્ર એજ 'આત્મા' અથવા 'બ્રહ્મ' છે આ તો અમોઘ મહોમાનુ અદ્વૈત બ્રહ્મપદ છે

દિવ્ય જીવન

ધૈર્ય અથવા અમર આત્મામય જીવન એજ 'દિવ્ય જીવન' છે જે દિવ્ય જીવન જીવે છે, તે તો ચિતા, શોક, દુઃખ, વિપત્તિ, ક્લેશ અને સત્પોષી મુક્ત હોય છે એટો અમૃત પૂર્ણતા, મુક્તિ, સ્વતંત્રતા નિઃસ્વ શાંતિ, પરમાનંદ તથા શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરે છે એ સુખ શાન્તિ અને જ્યોતિનો પ્રસાર કરે છે

દિવ્ય જીવન જીવવા માટે તમારે જન્મતર્મા જ્વાની જરૂર નથી સ સારમાં રહેવા છતાં તમે દિવ્ય જીવન વ્યતીત કરી શકો છો. આહાર, મમતા, રાગ, વાસના તથા તૃષ્ણાના ત્યાગની આવશ્યકતા છે મન ધૈર્યને અર્પિત કરો અને હાથને માનવ જાતિની સેવામાં કામે લગાડો.

આત્મભાવ સાથે માનવ જાતિની સેવા કરો. ગરીબોની સેવા કરો. નારાયણ બાવ સહિત રોગિયોની સેવા કરો. સમાજની સેવા કરો. દેશની સેવા કરો. નિષ્કામ સેવા એ જ પરમ યોગ છે જે વ્યક્તિ સેવામાં પૂરે પૂરો લીન છે જેનું હૃદય શુદ્ધ છે, એ અનાયાસે સમાધિ પ્રાપ્ત કરી લેશે સેવા એ જ પ્રભુની ઉપાસના છે ધૈર્યને કદી ન મૂલો. જે બ્રહ્મ અથવા તો અતરંગીને ઔપચારી, બ્રહ્મને ચમત્કારી, બ્રહ્મને રોગી, બ્રહ્મને ડોક્ટરમાં તથા બ્રહ્મને સેવામાં જુએ છે તે બ્રહ્મ પ્રાપ્ત કરી શકે છે

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ અન્ય જીવનશૈલી છે બ્રહ્મચર્યજી અમૃતત્વની પ્રાપ્તિનો આધાર છે એ જ

દિવ્ય જીવન છે. બ્રહ્મચર્ય લૌકિક ઉન્નતિ તથા માનસિક પ્રગતિ લાવે છે, એ જ આત્મગત શાંત પૂર્ણ જીવનનો આધાર છે. એ આંતરિક રાજસિક શક્તિઓ જેવી કે, કામ ક્રોધ, લોભ, વગેરે પર વિજય મેળવવા માટેનું અચૂક શસ્ત્ર છે. બ્રહ્મચર્ય પ્રમળ શક્તિ, મહાન ઇચ્છા શક્તિ તથા વિચાર શક્તિ પ્રદાન કરે છે

યોગ અને દિવ્ય જીવન માટે 'જપ' એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. મંત્ર એજ ઇશ્વર છે. મંત્ર અથવા ભગવાનના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ એ 'જપ' કહેવાય છે. આ કળિયુગમાં જપનો અભ્યાસ નિત્ય શાન્તિ, સુખ તથા અમૃતત્વ પ્રદાન કરે છે, અતે જપ, સમાધિ અથવા ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર બક્ષે છે.

• બ્રહ્મા અને ભક્તિ સહિત ઇશ્વરના નામોનું ગાન કરવું તેને સંકીર્તન કહેવાય છે. ઇશ્વરી નામોમાં કીર્તન કરતી વેળા એવી જાવના રાખો કે, ભગવાન શ્રીહરિ અથવા ઇશ્વરેવતા તમારા હૃદયમાં સ્થિત છે. ઇશ્વરનું પ્રત્યેક નામ ઇશ્વરીય શક્તિથી ભરપૂર છે. જૂના છુરા સંસ્કારો તથા વાસનાઓ આ કીર્તનશક્તિથી બળી જાય છે, અને મન સત્યથી પરિપૂર્ણ થાય છે 'રજસ' અને 'તમસ'નો નાશ થઈ જાય છે. અજ્ઞાનનું આવરણ તૂટી જાય છે. આવા પ્રકારના માનસિક ભાવ સાથેના સંકીર્તનથી અધિક લાભ થાય છે. જપની સંખ્યા અથવા તો કીર્તનના સમયનું કશું પણ તાત્પર્ય નથી. સાચું તાત્પર્ય તો છે કે કેવા ભાવ સાથે એ કરાયું? ભાવ સહિત પ્રભુના નામનો જપ અને કીર્તન આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગને પ્રશસ્ત કરે છે.

દિવ્ય સંદેશ

અમર આત્મા તો દ્વિમાલ્યના બરફ જેવો શુદ્ધ, સૂર્ય જેવો અમકદાર, આકાશ જેવો વ્યાપક, સાગર જેવો અદ્વિત તથા ગંગા મૈયા

જેવો શીતળ છે. એ જગત્, શરીર, પ્રાણ તથા મનનો અધિષ્ઠાન છે. આ આત્માથી મધુર કાર્ત વસ્તુ છે જ નહિ.

હૃદયને શુદ્ધ બનાવે અને ધ્યાન ધરે. તમારું હૃદયમાં ઉંડી પુખ્તી મારે. તમે આ આત્માને પ્રાપ્ત કરી શકશો, કિનારે કિનારે રહેશો તો તમારું હૃદયમાં તુટી પુટી કાઢીયોજ આવશે.

સુંદરમાં સુંદર પુણ્ય કે જે, તમે શ્રીહરિને અર્પિત કરી શકે છે, તે તમારું હૃદય છે. તમારી અંદર અપાર આનંદ તથા શાશ્વત શાંતિનું સામ્રાજ્ય પ્રવેશ કરો.

અલ્પેક હૃદયમાં દિવ્ય જ્યોતિ પ્રકાશી રહી છે. ઈંદ્રિયોને સમેટી, મનને શાંત બનાવી તમે અંતર્યામીદારા એ દિવ્ય જ્યોતિનાં દયનું કરી શકો છો.

કોલસાને સળગતાં વાર લાગે છે, પરંતુ કેપાસનેા ઢગલો તે પલકવારમાં સળગી જાય છે. એજ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત શુદ્ધ નથી એનામાં જ્ઞાનાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરતાં થણે સમય લાગે છે. પરંતુ જે સાધકનું ચિત્ત શુદ્ધ છે. એ તે પલકારા માત્રમાં, આગળીઓથી પુલ્ક મસળીએ એટલીવારમાં આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પૈયઁ, સંલગ્નતા, શાંતિ તથા સાદસના અભયો સન્ન બની એક શિખર પછી બીજા શિખર પર ચડતાં ચડતાં, એક એક કરી બધો ઈંદ્રિયોનું દમન કરી, એક પછી એક વિચારનું નિયંત્રણ કરી, એક પછી એક વાસનાઓનો નાશ કરી, અંતે તમે આદ્ય સાક્ષાત્કાર અથવા દિવ્ય ઔષધનાં શિખર પર પહોંચી જાઓ.

ધ્યાનમાં તારી જતને વિધીન કરી દે. એનીજ સાથે એક ખની જા. અપાર પ્રેમ તથા આનંદના સાગરમાં નિમગ્ન ખની જા.

આત્મ નિરીક્ષણ

નિત્ય આત્મ વિશ્લેષણ થા આત્મ નિરીક્ષણ આવશ્યક છે. એમ કરશે તોજ તમે તમારા દોષો દૂર કરી, શીઘ્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધી શકશો. માળી નવા છોડની સાવધાની પૂર્વક દેખભાળ કરે છે. એ નવા છોડની આજુબાજુનાં નકામાં ધાસતે નીંદો નાખે છે નવા છોડની આસપાસ સારું એવું રક્ષણ રાખે છે. નિયમિત વખતે એ છોડને પાણી આપે છે આમ કરવામાં આવે તો જ છોડ સારી રીતે વધીને મોટો થાય છે અને શીઘ્ર ફળ આપે છે. આજ રીતે દૈનિક આત્મ નિરીક્ષણ દ્વારા તમારે તમારા દોષોનો પત્તો લગાવવો જોઈએ. ઉચિત સાધનો વડે એને દૂર કરવા જોઈએ. એક ઉપાયે સફળ ન થવાય તો બીજો ઇલાજ અજમાવવો જોઈએ. અથવા તો અથવા તરીકાઓ ઉપાયોનો સમન્વય કરવો જોઈએ. જે પ્રાર્થનાથી ફળ ન મળે તો સત્સંગ પ્રાણાયામ વિચાર વગેરે અજમાવવાં તમારે અભિમાન, કંઠ, કામ, ક્રોધ વગેરે વૃત્તિઓનો નાશ કરવો પડશે, એટલું જ નહિ પણ એની સૂક્ષ્મ વાસનાઓ કે જે ચિત્તાના ભંડારિયામાં છૂપાઈ રહેલી હોય છે તેને પણ દૂર કરવી પડશે. ત્યારેજ તમે પૂર્ણ રીતે સુરક્ષિત ખની શકશો.

આ સૂક્ષ્મ વાસનાઓ તો અતુલ ખતરનાક છે. એ ચોરની માફક હાલો કરે છે અને તમને અસાવધાન જોઈ અથવા તો તમારામાં ચેરાચ્ચની ઉણપ હોય કે, તમારી સાધનામાં દીક્ષાપણું હોય તો તમારા પર આક્રમણ કરે છે. અવસર પ્રાપ્ત થયે ઉત્તેજના મળતાં છતાં તેમજ આત્મનિરીક્ષણ થોડાં દિવસ માટે બંધ કરવાં છતાં, જે - એ - દોષો પ્રગટ ન થાય તો જ ન, તે તમારે

સમજવું કે હવે તેના મુક્તિ સ્વરૂપે પશુ નાન-પાખા છે હવે તમે સુરક્ષિત છો. આત્મ નિરીક્ષણના અભ્યાસ માટે ધીર, સહનતા, જાણની માફક ચીટકી દેવાની રેવ, પોષાદી સહય, તીવ્ર છુદ્ધિ અને સાદસ વગેરેની આવશ્યકતા જે આપણે રૂઝ અનુભવે છે આ રૂઝ છે અમૃતત્વ, પરમ શાંતિ પરમાનંદ, આને માટે નમ્ર હૃદયે મુખ્ય મુકવવું પડશે માટે તમારે સાધના રમય કે આત્મ અસતોષ પ્રવૃત્તિ થવા ન દેશો તમારે આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં પૂર્ણ રીતે લગાડો મન દરમિયાન આત્માને રેડવા પડશે ત્યારેજ તમને ત્વનિ સંપાદના પ્રાપ્ત થશે

દ્વિતીય આધ્યાત્મિક ડાયરીનું પાલન કરો તથા હરરોજ રાત્રે આત્મ નિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરો તમારી ડાયરીમાં વિવિધ દરમિયાનની તમારી ભૂલો જરૂર લખવી જોઈએ સાર્ગ કાર્યો પશુ આતેષ્વર્ય જોઈએ આત્મસમય એવો સહય કરો કે, 'હું આજે કોઈને વશ નહિ થાઉં હું આજે અકલમ્યકનું પાલન કરીશ હું આજે કમ્ય બોલીશ'

આધ્યાત્મિક ડાયરીનું મહત્વ

આધ્યાત્મિક ડાયરીનું દૈનિક પાલન અનિવાર્ય છે આ એક મહત્વપૂર્ણ ખીના છે જે લોકો આવી ડાયરી રાખે છે, તેઓ એના લાભ જાણે છે ડાયરી મનને કમર તરફ મેલત કરવામાં આણુકનું કામ કરે છે ડાયરી યુરની જરૂર સારે છે મોક્ષ અને ચિર આનંદનો એ માર્ગ બતાવે છે તમારી આંખો ખોલે છે મનની શક્તિનો વિકાસ કરે છે રૂઝબેનુ દમન કરે છે તથા નિયમિત આધ્યાત્મિક સાધનમાં સહાયતા આપે છે. જે તમે નિયમિત રીતે ડાયરી રાખશો તો તમને મનનું સાંત્વન, શાંતિ તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે

જો લોકો ત્વરિત ગતિએ નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ આકે તો તેઓએ પોતાના કાર્યોનો રાજનો દિસાબ રાખવો જોઈએ.

જગતના બધાજ મહાપુરુષો ડાચરી રાખે છે. જેન્મમિત્ર દેન્કલીનનું જીવન ચરિત્ર તો તમને યાદ હશે તેઓ દરરોજ જીવું બોલાયાની તેમજ ખોટાં કામોની સંખ્યા લખી રાખતા. બાધી સમય જતાં એ મહાન પૂણું મનુષ્ય બની શકયા. એને એના મન પર પૂણું અધિકાર હતો. મહાત્મા ગાંધીજી પણ ડાચરી રાખતા, એટલુંજ નહિ પણ વિદ્યાર્થીઓને ડાચરી રાખવાની તેઓ સલાહ આપતા.

તમારા મનમાં એક મહાન ચોર ઘુંસી ગયો છે. એણે તમારી આત્મિક શુદ્ધતા ચોરી લીધી છે એજ તમારી ચિંતા અને વિપત્તિઓનું કારણ છે. એણે તમને મોહિત કરી નાખ્યા છે. એ ચોર તે તમારું મન જ છે. તમે એને આજળ વધવા ન દો. એને તમે મારી નાખો, એ ચોરને મારવા માટે આ ડાચરી કરતાં બીજું દોષ વધારે તિજાણુ હયિયાર નથી. એ મનને મન માન્યું કામ કરતાં અટકાવે છે અને અતે તેને મારી નાખે છે. આનાથી તમારા બધા દોષો દુર થઈ જશે. અને એ શુભ સમય આવશે કે જ્યારે તમે કામ, ક્રોધ, અસત્ય વગેરેથી પૂણુંપણે મુક્ત બની શકશો એટલુંજ નહિ પણ તમે પૂણુંયોગી બની શકશો.

તમારા માતા પિતાએ તમને આ શરીર આપ્યું. તેઓએ તમને જોજન વસ્ત્ર આપ્યાં, તેમ છતાં પણ આ ડાચરી તો એના કરતાં પણ વધારે સારી છે. એ તમને નિત્ય સુખ અને શુદ્ધિનો માર્ગ બતાવે છે. સાંત્વના, સંતોષ તેમજ મનની શાન્તિ પ્રદાન કરે છે. અઠવાડિયામાં એક વાર એ ડાચરીનાં પાના ફેરવી જાઓ. તમે જો તમારા સદ્ગુણ કાર્યોની કલકે કલાકવાર નોંધ લખી શકો તો તમારી ઉન્નતિ ખૂબજ શીઘ્ર બનશે. ડાચરી રાખનાર મનુષ્ય બહુ સુખી હોય છે, કારણ કે એ ઈશ્વરની બહુ નજીક રહી શકે છે એની સંકલ્પ શક્તિ પ્રમળ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ દોષ અને બૂબોથી મુક્ત રહી શકે છે.

દૈનિક ડાચરી રાખવાથી તમે તમારી બૂલો તત્કાળ સુધારી

સકો છે તમે ઉચ્ચ સાધના કરી ધીમ્ર ઉન્નતિ કરી શકો છો. તમારી ડાયરી કરતાં વધારે સારો કોઈ મિત્ર નથી; અને વધારે ઉચ્ચ કોઈ શર નથી. એ તમને સમયનું મૂલ્ય બતાવશે. મદીનાને અતે જપ, સ્વાધ્યાય પ્રાણાયામ, આસન, નિદ્રા વગેરેમાં કેટકેટલા કલાકો ગયા તેનો દિસાખ દેખાડશે. ત્યારેજ તમને સમજશે કે તમે ધાર્મિક સાધનામાં કેટલો સમય આપો છો. ધીરે ધીરે તમને જપ અને ધ્યાનમાં વૃદ્ધિ કરવાનો અવસર મળશે. જો તમે ડાયરીના બધાજ પ્રશ્નોના જવાબ લખશો તો તમે એક મિનિટ પણ વ્યર્થ જવા નહિ દો. આ રીતે તમને સમયની કિંમત સમજાશે.

આગળ મદીનાના સરવાળાને તેની પહેલાંના મદીનાના સરવાળા જેડે સરખાવી જોશો તો તમને જણાશે કે તમે સાધનામાં પ્રગતિ કરી છે કે નહિ. જો તમને લાગે કે તમે ઉન્નતિ સાધી નથી, તો તમારે તમારો દૈનિક અભ્યાસ વધારતા રહેવું જોઈએ.

ડાયરી બરવામાં તમે જુકું ન લખશો. ડાયરી તમે તમારા લાભ માટેજ લખો છો. આ તો એવા સાધકની ડાયરી છે કે જે મત્થના સાક્ષાત્કાર માટે સત્યનો માર્ગ અનુગમન કરી રહ્યો છે. તમારા દોષોનો ખૂલેખૂલો રીતે સ્વીકાર કરી લો. અવિધ્યમાં એ દોષોને દુર કરો. તમારી ડાયરીમાં કોઈ વાત લખવી બૂઝી પશું જશે નહિ. સારો રસ્તો, તો એ છે કે, તમે ચાલુ અઠવાડિયામાંની ડાયરી ગયા અઠવાડિયાની ડાયરી સાથે મેળવીને લખો. જો તમે દર અઠવાડિયે આમ ન કરી શકો તો દર મહિને તો જરૂર કરો. આમ કરવાથી તમે તમારી વિભિન્ન સાધનાઓમાં તમને અનુકુળ વ્યવસ્થા કરી શકો છો. તમારા જપ અને ધ્યાનમાં સમયનો વધારો કરી શકો છો અને નિદ્રાના કલાક ઓછાં કરી શકો છો.

જિજ્ઞાસુ બોલનું લેવું અને નિશ્ચિત સંખ્યા કરતાં, પ્રયાસ માળા

વધારે જપ કરવો. એ આત્મદંડ છે સંકલ્પ પત્ર ભરવો. આ બધું માત્ર વ્યાવહારિક ન બની જવું જોઈએ.

આ સાથે ડાયરીની નકલ છે, તેની એક પ્રુલક્ષ્ય કાગળ પર નકલ કરી લો. તેમાં મહીના અને દિવસોનાં ખાનાં આંકી લો.

તમારાં પાપ, ભૂલો અને નિષ્ફળતાનો ઉલ્લેખ કરતાં જરાપણ શરમાશો નહિ, એ તો તમારા પોતાના લાભ માટેજ છે. તમારો કૌંમતી સમય બગાડશો નહી. તમે અમાર સુધીનાં ધર્મો બેદાર ગપ-સપમાં બગાડ્યાં એટલું બસ છે. તમારી ઇંદ્રિયોને સંતોષવા કાળે તમે ઘણાં કષ્ટો સદન કર્યાં છે.

કદીએ એમ ન કહેશો કે, “હું આવતી કાલથી નિયમિત બનીશ” એ કાલ કદી પણ નહિ આવે સાચા હૃદયથી આ ક્ષણેજ સાધનાનો આરંભ કરી દો. જો તમારી નિષ્ઠા સાચી હશે તો ઇશ્વર તમને તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સહાય કરવા હર હંમેશ તૈયાર જ છે.

આ રીતે જે પોતાના જીવનને નિયમિત બનાવે તે તે આજ જન્મમાં ‘જીવન મુક્ત’ અથવા ચોગી બની જાય છે. તમે નિયમિત ડાયરીનો અભ્યાસ રાખો અને જુઓ કે તમે કેટલી ઉન્નતિ કરી શકો છો. આજ ક્ષણથી આધ્યાત્મિક ડાયરી લખવાનું શરૂ કરો. એનાં આશ્રયજનક પરિણામનો સાક્ષાત્કાર કરો.

દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદનગર

આધ્યાત્મિક ડાયરી

ક્રમ પ્રશ્ન મહીના સરવાળો

૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭

- ૧ નિદ્રામાંથી ક્યારે ઉઠ્યા ?
- ૨ કેટલા કલાક ઉંઘ્યા ?
- ૩ કેટલો સમય આસન કર્યો ?
- ૪ એક આસનમાં કેટલો સમય બેઠો ?

- ૫ કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યો ?
- ૬ કેટલો વખત તમારા ઈષ્ટ દેવનું (સગુણ અથવા નિર્ગુણ) ધ્યાન કર્યું ?
- ૭ કેટલો સમય કીર્તનમાં ગાળ્યો ?
- ૮ કેટલો સમય ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કર્યું ?
- ૯ કેટલો સમય સહસ્રમ કર્યો ?
- ૧૦ સ્વાયં રહિત નિષ્કામ સેવામાં કેટલો સમય વિતાવ્યો ?
- ૧૧ કેટલી માંગા જપ કર્યો ?
- ૧૨ કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?
- ૧૩ ગૌતાના કેટલા ઝલોઝલ કદસ્ક કર્યા ? અગર વાંચ્યા ?
- ૧૪ કેટલા મંત્ર લખ્યા ?
- ૧૫ કેટલો સમય મૌન પાળ્યું ?
- ૧૬ કેટલાં વ્રત જાગરણ કર્યાં ?
- ૧૭ કેટલું ઢાન કર્યું ?
- ૧૮ કેટલી વાર અસાધ્ય બોધ્યા અને તેને માટે તમારી જાતને શું શિક્ષા કરી ?
- ૧૯ કેટલીવાર ક્રોધ બાળ્યો ? કેટલો સમય રહ્યો ? તેને માટે તમારી જાતને શું દડ દીધો ?
- ૨૦ કેટલા કલાક નકામા ગાળ્યા ?
- ૨૧ બ્રહ્મચર્યમાં કેટલીવાર ત્રુટિ થઈ ?
- ૨૨ છુટ્ટી દેવો રોકવામાં કેટલીવાર નિષ્ફળ નિષ્ણપા ? તેને માટે શું દડ કર્યો ?
- ૨૩ કયા ગુણોના વિકાસ કરી રહ્યા છો ?
- ૨૪ કઈ છુટ્ટી આદતો છોડવાનો પ્રયાસ ચાલુ છે ?
- ૨૫ કઈ ઈંદ્રિય તમને વધારે સતાવે છે ?
- ૨૬ કેટલા વાગે સૂતા ?

તારીખ

સ્થળ

સહી

સિસ્તામુ

આધ્યાત્મિક ડાયરી

૧-નિદ્રામાંથી ક્યારે ઉઠ્યા ?

અગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે “વહેલું સુવું અને વહેલું ઉઠવું” એ મનુષ્યને સ્વાસ્થ્ય દોષત અને જીવિ પ્રદાન કરે છે.” પ્રાતઃકાળે ચાર વાગે ઉઠી જાઓ અને જપ તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. આ સમયે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી સાત્વિક વૃત્તિનો ઉદય થાય છે અને શ્રમ લાગતો નથી.

૨-કેટલા કલાક ઉઠ્યા ?

છ કલાકની ઉઘ પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે પૂરતી છે રાતે દસ વાગે સુઈ જાઓ અને સવારે ચાર વાગે ઉઠી જાઓ. નેપોલિયન ચાર જ કલાકની ઉઘ લેતો હતો. વધારે ઉઘ મનુષ્યને ખૂદ અને આજીવન બનાવી દે છે. જે સાધક ઉચ્ચ સાધના કરવા ચાહતો હોય, તેણે ધીમે ધીમે તેનો ઉઘવાનો સમય ઓછો કરવો જોઈએ. પહેલા ત્રણ મહીના સુધી સુવાના સમયમાં અર્ધો કલાક ઓછો કરો. બીજા ત્રણ મહીના દરમિયાન અગ્નિઆર વાગે સુઈ જાઓ અને ચાર વાગે જાગી જાઓ. આ રીતે નિદ્રા પર વિજય મેળવીને અર્જુન તથા લક્ષ્મણ સમાન બની શકો છો.

૩-કેટલો સમય આસન કર્યા ?

આસન એ અષ્ટાંગ યોગનું ત્રીજું અંગ છે. પદાસન અને સિદ્ધાસન જપ તથા ધ્યાન માટે યોગ્ય છે. આસનને વારંવાર બદલશો નહિ. એકજ આસનમાં સ્થિર રહો અને ધીમે ધીમે આસનના સમયને ત્રણ કલાક પર્યંત લાઇ જાઓ. શીર્ષાસન, સર્વોગાસન તથા અન્ય આસનો સુંદર સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી કરવામાં આવે છે. એનાથી ધણુ રોગો મટે છે. અને કુંડલિની ચક્રિત જાગૃત થાય છે.

આસનોનો અભ્યાસ ખાલી પેટે 'અથવા દહાકા પેટે કરવો જોઈએ પ્રાતઃકાળ અથવા સાંજના આસનો માટે ઉત્તમ સમય છે, આસનો શુદ્ધ હવાઉત્તસવાળા ઓરડામાં, નદીના પટમાં, ખુલ્લી જગ્યામાં અથવા તો સમુદ્ર તટ પર કરવા જોઈએ. આસનોની સાથે સાથે ઇષ્ટમંત્ર અથવા મુરમંત્રનો જપ પણ કરવો.

૪-એક આસનમાં કેટલો સમય બેસ ?

તમારા ધ્યાન કરવાના ઓરડામાં પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં બેસો. પ્રાતઃકાળ સાંજી ૭ વાગ્યા સુધીનો સમય ધ્યાન માટે અધિક ઉપયુક્ત છે. રાત્રે તમે જોઈ વાર ધ્યાન કરી શકો છો. તમારા ઇષ્ટ દેવતાની છબીની સામે બેસો અને એકાગ્રચિત્ત અમુક મિનિટ સુધી તે છબી તરફ દેખતા રહો સાથે સાથે સ્તોત્રોનો માનસિક પાઠ પણ કરતા રહો. હવે આંખો બંધ કરી દો. અને મનમાં એ છબીની કલ્પના કરો. સાથે સાથે માનસિક જપ પણ કર્યે રાખો, પ્રારંભમાં અધીરો કલાક આ પ્રમાણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. ધીમે ધીમે આ અભ્યાસ વધારીને ત્રણ કલાક સુધી લઈ જાઓ ધ્યાન કરતી સમય શરીરને જગા પણ દલાવવું નહિ જોઈએ તમારા મનમાં સતત પરમાત્માનો જ વિચાર રાખવાનો પ્રયાસ કરો.

૫-કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યો ?

માનસિક વિકાસ તથા સંકલ્પ ઉન્નતિનું જોડણું પદ્ધત છે. તેટલું જ મદત્વ શારીરિક વિકાસનું પણ છે જો તમારું શરીર સ્વસ્થ સ્વદ્ધ, ઓજસપૂર્ણ અને સ્ફૂર્તિશું નહિ હોય તો કોઈ પણ જાતની ઉત્તતિ કે સફળતાનો સંભાવ નથી. નિરોગી શરીરમાં જ સ્વસ્થ શુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. વ્યાયામના ઘણા પ્રકાર છે. તમારે તમારી શક્તિ, યોગ્યતા, તથા પસંદગી અનુસાર એ તે વ્યાયામ પસંદ કરી શકો છો. તમારું શરીર સ્વસ્થ રહે તે માટે તમારે તમારું શરીર સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ.

૬-કેટલો સમય તમારા ઈષ્ટદેવનું [સગુણ થા નિર્ગુણ]
ધ્યાન થયું ?

વિક્ષેપોમાંથી મુક્ત રહીએ તોજ ધ્યાન સંભવ છે. જે વસ્તુ તમને
રચિકર હોય થા જે તમારા મનને પ્રિય હોય તેનું ધ્યાન કરો.
શરૂઆતમાં મનને સ્થૂલ પદાર્થો પર એકાગ્ર કરવાની ટેવ પાડો.
પાછળથી સૂક્ષ્મ પદાર્થો થા વિચારો પર સફલતા પૂર્વક મનને એકાગ્ર
કરી શકશો. ધારણના અભ્યાસમાં નિયમિતતા પરમ આવશ્યક છે.
સ્થૂલ ધારણા :

દિવાલ પરના કોઈ પણ કાળા પિન્ડ પર, મિથુનતીની
જ્વાળા પર, ચમકતા તારા પર, ચંદ્રમાં પર, અથવા '૭મ' 'શ્રીકૃષ્ણ'
'શ્રી રામ' ભગવાન શિવ, દેવી અથવા તમારા ઇષ્ટ દેવ કે ગુરૂની
છબી પર ખુદસી આંખે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરો.

સૂક્ષ્મ ધારણા :

તમારા ઇષ્ટ દેવની છબી સામે ખેસી આંખો બંધ કરી દો.
ખને ભ્રમરની વચ્ચે અથવા તો હૃદયમાં તમારા ઇષ્ટદેવનું માનસિક
ચિત્ર દર્શો. મૂલાધાર, આઘા, અનાહત અથવા બીજા કોઈ ચક્ર પર
ધારણા કરો. પ્રેમ, દયા, આદિ દેવી ગુણો પર અથવા સત્-ચિત્-
આનંદ, પવિત્રતા, પૂર્ણતા આદિ સૂક્ષ્મ વિચારો પર ધારણા કરો.

૭-કેટલો સમય કીર્તનમાં ગાળ્યો ?

નામ સ્મરણ કરતા રહેવાથી કાળાન્તરમાં ભક્ત પોતાનામાં
તથા સર્વત્ર ભગવાનના મહિમાનું દર્શન કરે છે, સર્વત્ર ભગવાનને
વિરાજમાન જુએ છે. સર્વ સ્થાનો અને સર્વ પ્રાણીઓમાં ભગવદ્
ચેતનાને પરિવ્યાપ્ત જુએ છે. કેવું ચકિતચાળી ભગવાનનું નામ છે ?
જ્યારે કોઈ એનું ગાન કરે છે અથવા સાંભળે છે ત્યારે એ અનલજો
ત્યાં, ભૌતિક ચેતનાથી પર હોય છે. એ દેહધારથી વિમુક્ત ખની

જાય છે એ આનંદમાં મગ્ન બની દિવ્યામૃતનું પાન કરે છે. જાન અને પ્રેમ સાથે પરમાત્માનાં નામોનું ગાન એ 'સંહીતન' છે આ કલિયુગમાં સંહીતનથી પરમાત્માનાં દર્શન અથવા ઇશ્વરીય ચૈતન્ય ગીય મળે છે.

૮-કેટલો સમય ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કર્યું ?

રામાયણ, ભાગવત, યોગ વાંચિષ્ઠ વગેરે ધાર્મિક ગ્રંથોનો નિયમિત સ્વાધ્યાય કરે. તમે ગીતાના જાણ પર મનન કરે. તે પર તમારા મનને કેન્દ્રિત કરે. આ પછુ એક જાતની નિમ્ન પ્રકારની સમાધિ છે તે સ્વાધ્યાય એ ધારણાને સદાય કરે છે સ્વાધ્યાય મનની બ્રમણ-ચીજતાને પછુ રોકે છે.

૯-કેટલો સમય સત્સંગ કર્યો ?

ભાગવત, રામાયણ તથા અન્ય ધાર્મિક ગ્રંથોમાં સત્સંગનો મહિમા વિસ્તૃત રીતે વર્ણવેલો છે. એક ક્ષણનો પણ સત્સંગ જીના ક્ષુદ્ર સંસ્કારોનો નાશ કરવા પ્રાપ્ત છે મહાત્માઓની સેવાથી મન ચાંત અને પવિત્ર બની જાય છે સત્સંગ મનને ઉન્નત બનાવે છે. સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરેલા એવા મહાત્માઓનાં લખેલાં પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય પછુ સત્સંગ સમાન છે.

૧૦-સ્વાર્થરહિત નિષ્કામ સેવામાં કેટલો સમય વિતાવ્યો ?

નિષ્કામ કર્મ યોગનો અભ્યાસ મનના મેતરને દૂર કરી ચિત્ત શુદ્ધિ કરે છે શુદ્ધ મનમાંજ આત્મતાનનું અવતરણ થાય છે, અને આત્મતાનનું અવતરણ એ મોક્ષ માર્ગનો એક માત્ર રાજ્યપથ છે. માનવી પ્રત્યે કરેલી સ્વાર્થ રહિત સેવાને નિષ્કામ કર્મ યોગ કહેવાય છે તેમાં અદ્વંદ્ય અને રત્ન રહિત બની માનવીની સેવા કરવી, એ અપૂર્વ વાત છે. ગીતાનો પ્રધાન હેતુ એ વસ્તુ ઉદાસીનતા છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે, સતત કર્મ કર, તમારું કર્તવ્ય માન કર્મ કરવાનું છે. એના ફળની આશા રાખશો નહિ. થોડો સમય ઉપર સેવાનો અભ્યાસ કરો તેથી તમને નિષ્કામ કર્મના ભાવની પ્રાપ્તિ થશે.

૧૧-કેટલી માળાનો જપ કર્યો ?

જપ એ યોગનું આવશ્યક અંગ છે. આ કળિયુગમાં જપ તથા કીર્તન ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર કરવા માટેનાં પ્રસાદચાળી સાધનો છે. જપનું ફળ સમાધિ અથવા ઇશ્વરની સાથે સંયોગ છે. ભગવાનનાં નામનું સતત ઉચ્ચારણ એ જપ છે જપના ત્રણ પ્રકાર છે-(૧) વૈષ્ણવી (૨) ઉપાશુ (૩) માનસિક તમારા ગળામાં, ખીસામાં અથવા રાત્રે તકીયા નીચે માળા રાખો એકસો આઠ મણકાની માળાનો ઉપયોગ કરો. મનને ઇશ્વર તરફ પ્રેરિત કરવામાં માળા વાણકનું કામ કરે છે. માનસિક જપનું ફળ વૈષ્ણવી અથવા ઉપાશુ જપથી દસ દબાર ગણું વધારે છે જ્યારે તમે તમારા દૈનિક કામમાં હો. ત્યારે પણ માનસિક જપ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, અધુક દબાર જપ કરવાનો નિશ્ચય કરી દો અને તે તમારી કાયરીમાં લખતા રહો.

૧૨-કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?

પ્રાણ પર અનુશાસન સ્થાપિત કરવું એ પ્રાણાયામ છે. ખાલી પેટે પદ્માસન, સુખાસન અથવા કોઈપણ સુખદ આસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરો. જમણા હાથના અંગુઠા વડે જમણી નાસિકા બંધ કરો, ડાબી નાસિકા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ અંદર ખેંચો. હવે ડાબી નાસિકા પણ જમણી અનામિકા અને કનિષ્ઠા આંગળી વડે બંધ કરી અને તેટલો સમય શ્વાસ રોકો. હવે અંગુઠાને જમણી નાસિકા પરથી લઇ લો. અને તે નાસિકા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. હવે જમણી નાસિકા વાટે શ્વાસ અંદર લો. અને ડાબી નાસિકા વાટે

બોલવાની સાધના કરો તો તમને વાકસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે, તમે જે કહેશો તેમજ થશે, દમેશાં સત્ય બોલો, સત્ય એજ જ્ઞાન છે, સત્યજ્ઞ આનંદ છે, સત્ય તમારા બધાં કામોમાં પ્રયત્નકર્તા થશે.

“સત્ય બોલો” આ સુત્ર મોટા અશ્વરે, હાથો અને તમારા ધરમાં જુદી જુદી જગ્યાએ દર્શી રાખેલ અસત્ય બોલતી વેળા આ સુત્ર તમને સ્મરણ કરાવશે; જે તમારાથી અસત્ય બોલ્યા જવાય તો ઉપરાસ દ્વારા તમે તમારી જાતને કંડ કરો. ડાવરીમાં આ વિગતની પણ નોંધ કરો. આમ કરવાથી રહે રહે અસત્ય બાંધણી સંખ્યા ઓછી થશે. તમે કહેજે સાપવાદી બની ચકરો.

-૧૯-કેટલીવાર ક્રોધ અભ્યસે ? કેટલો સમય રહ્યો ?

તેને માટે તમારી જાતને શો કંડ કર્યો ?

ક્રોધ એ શાંતિનો યત્ન છે એ કામચલાનુજ્ઞ રૂપાંતર છે. જ્યારે ઈચ્છા તૃપ્ત થતી નથી ત્યારે મનુષ્યને ક્રોધ આવે છે. ક્રોધ આવવાથી એ ક્રમ્પન અને જુદિ બને બોધ બેસે છે. દુઃખ અને પ્રેમના અભ્યાસ દ્વારા ક્રોધ યમન કરો. ક્રોધ આવે તો કંડ પાણી પી જાઓ, એથી મસ્તક ઠંડુ થશે અને ઉન્મેષિત સ્નાયુ શાંત થઈ જશે. “ક્રોધ શાંતિ” મંત્રનો જપ કરો. જે તમને એમ લાગે કે તમારાથી ક્રોધનું દમન થઈ ચકરે નહિ તો એ સ્થાન તરતજ છોડી દો, અને ફરવા નીકળી જાઓ. ધધરને પ્રાર્થના કરો તથા જપ કરો. ક્રોધ અને એના બીજાં દુર્ગુણોનું નિરાકરણ કરવા માટે ધ્યાન, ચકિત આપે છે.

મિત્રો તમારો અમૂલ્ય સમય વાતોમાં બગાડશે. એ તમને ચતિન કરી તમને સાંસારિક બનાવે છે એની સાથેના વધારે સંબંધ તોડી નાખો. જે અમર મિત્ર તમારા હૃદયમાં વસે છે, તેના પર વિશ્વાસ રાખો. એ તો તમે જે માગશો તે આપશે. જે તમને મહાત્માઓનો સત્સંગ પ્રાપ્ત ન થાય તો સાક્ષાત્કાર પામેલા શિષિ મુનિઓનાં લખેલાં પુસ્તકોનો સત્સંગ કરો.

૨૨ બ્રહ્મચર્યમાં કેટલી વાર તુટિ થઈ ?

જ્યાં સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સંભવજ નથી. વીર્યમાં મદાન શકિત છે. એનું ઓળસમાં પરિવર્તન કરવું જોઈએ. જેનામાં હૃદય સાક્ષાત્કારની તીવ્ર કામના છે, તેમણે બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ પાલન કરવું જ જોઈએ. અહમચર્ય મતનું અક્ષરસંપરિપાકન કરો.

૨૨-જુરી દેવો રોડવામાં કેટલીવાર નિષ્ફળ તીવરયા ?

એને માટે શું કંઈ ભોગબો ?

ધણા લોકોને તો એટલી પણ ખબર નથી કે એમનામાં કંઈ કંઈ જુરી દેવ છે. કેટલાક તો એની દેવોને જુરી માનના પણ નથી. જો એ દેવ જુરી છે એમ માનના થાય, તો એને સુધાગ્રી સરળ બને છે. દારૂ એક બગવાળ અમુર છે. જે મનુષ્યમાં એ એકવાર પ્રવેશ પામે તો પછી એ એને છોડતો નથી. બીજા નંબર દુધપાન છે. પાન ખાતું, એ પણ જુરી આદત છે કાક આ એને કોફી પીવી એ પણ જુરી આદત છે. નોવેલ વાંચવી, સિનેમા જોવા, દિવસે સુતું અલિલ અથવા વ્યંગ કાપણો પણ આદતોમાંની થોડી જુરી દેવ ગણાય. પહેલાં તો તમે એ બધી લો, કે તમારામાં કંઈ કંઈ જુરી દેવો છે, એનો પરિત્યાગ કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા કરો. કોઈ પણ જુરી આદતનો તરતજ ત્યાગ કરો. મનોબળનો વિકાસ કરો. આ સંસારમાં કશું અસંભવિત નથી.

૨૩-કયા ગુણોનો વિકાસ કરી રહ્યા છો ?

જે ગુણોના તમારામાં અભાવ હોય, તેનો પહેલાં વિકાસ કરો. સાદસ, કશ્યા, વિશ્વ પ્રેમ, સન્નતતા, ક્ષમા, સંતોષ, નિર્ભયતા, તથા ઇમાનદારી વગેરે સદગુણોનો એક એક કરી વિકાસ કરો. જો તમે એક પણ ગુણનો વિકાસ કરી લીધો તો ખીજા સદગુણો તો એની મેળે આવવા લાગશે. તમારે દરરોજ અર્ધો કલાક સદગુણોના વિકાસ માટે રાખવો જોઈએ.

૨૪-૬૪ છુરી આવતો છોડવાનો પ્રયત્ન ચાલે છે ?

સદગુણોના વિકાસથી દુર્ગુણો પોતાની મેળેજ દૂર થઈ જાય છે. છતાં પણ દુર્ગુણોના ઉન્મૂલન માટે સક્રિય પ્રયાસ કરવો ઉચિત છે. એનાથી પ્રગતિ ત્વરિત બને છે. આ ચતુ-દુર્ગુણ પર બંને બાજુથી આક્રમણ કરવું જોઈએ. જો તમે ક્રોધકતા, ક્રોધ અને અહંકારનું નિરાકરણ કરો તો ખીજા દુર્ગુણો એની મેળેજ દૂર થઈ જશે. બધાજ દુર્ગુણો અહંકારના સહચર છે. ક્રોધથી સર્વ પાપ પેદા થાય છે. એથી જો ક્રોધનો નાશ કરવામાં આવે તો બધાં પાપ દૂર થઈ જાય છે. આટલા માટે અહંકાર અથવા ક્રોધનો નાશ કરવા પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

૨૫-૬૪ ઈન્દ્રિય તમને વધારે સત્તાવે છે ?

ઈન્દ્રિય નિગ્રહ તો ખૂબજ આવશ્યક છે. જો તમારી ઈન્દ્રિયો ઉપદ્રવી હશે તો તમે ધ્યાન કરી શકશો નહિ. તમારી ઈન્દ્રિયોનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. ઉપવાસ, મૌન, જાટક, પ્રજ્ઞાપત્ર, અપરિમદ, કમ, પ્રત્યાહાર વગેરે સાધન વડે ઈન્દ્રિયોને જુદી દિશામાં વાળો. ઈન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ એજ અનેનું નિયંત્રણ છે. મનની સહાયતા વિના ઈન્દ્રિયો સ્વતંત્ર રૂપે કશું જ કરી શકતા નથી. પ્રજ્ઞાપત્ર

જનનેંદ્રિય પર, મૌન વાક-ઈંદ્રિય પર, ત્રાટક નેત્ર ઇંદ્રિય પર નિયંત્રણ કરે છે. આને માટે દીર્ઘ સમય સુધી સતન અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. આમ કરનાથી ઇંદ્રિયો અશક્ત તથા ક્ષીણ થઈ જશે અને શુદ્ધાથી પીડિત થઈ મરણ શરણ થઈ જશે.

રફ-કેટલા વાગે મુતા ?

સ્વસ્થ જીવન માટે નિદ્રા પ્રાકૃતિક ષોષિક ઔષધિ છે. નિદ્રા જોટલી ઉંડી હશે એટલું તમારું સ્વાસ્થ્ય સારું હશે. નિદ્રાનો સમય તમારી થમ સહન કરવાની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ પર આધાર રાખે છે. જો પૂરતી ઉઘનો અભાવ હશે તો તમારામાં કાચું વૃક્ષતા નહિ આવી શકે. નિદ્રાનું પ્રમાણ ઉમર, પ્રકૃતિ અને કાચું પ્રમાણે છુટું છુટું હોય છે. ચાલી આગની લોકાકિત અનુસાર પુરોગેને માટે છ કલાક, સોઝો માટે સાત કલાક અને મૂર્ખને માટે આઠ કલાક ઉંઘ હોવી જોઈએ મનુષ્યની આયુષ્યની સાથે નિદ્રાના પ્રમાણમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. મોડે સુવાની ટેવ ના પાડશો. ઉઘ લાવવા માટે દવાનો ઉપયોગ ન કરશો. જો તમને ઉંઘ ન આવે તો ખુલ્લી હવામાં ચંદર મિનિટ ફરો. પછી પથારીમાં સુઈ જાઓ. તમને સરસ ઉઘ આવી જશે.

જ્ઞાનામૃત:-

બ્રહ્મ એકજ સત્ય છે. જ્ઞાનદ્વારા પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો. અર્થાત્ તથા નિશ્ચય સાથે કર્મ કરો. હમેશ લગેટ અથવા કોપીન પહેરો. શાંત મન સાથે વિચિત્ર અને દુઃખ સહન કરો પૂર્ણતાની જાતો અર્દ્ર ન અર્દ્રનિષ્ઠામાં સ્થિત બની જાઓ. સદા સાવધાન અને સંલગ્ન રહો. 'અર્ધ' કરો. બસા બને. દયાળુ બનો. શુદ્ધ બને. દિવ્યજીવન સાથે સંબંધ બને. અલ્પવર્ષ એ દિવ્ય જીવન છે. બ્રહ્મ સત્ય છે. જગત મિથ્યા છે. ધર્મપણ વખતે તમારી ન બચે. અપ્રમાદ તથા દીક્ષા

એ તો શબ્દોની જગ છે જુની આકૃતિ ને બદલી નાખે. આ દાહમાસના પિંજરામાંથી બહાર નિઃજો તમારા આનંદ કેદોનો નાશ કરે. કેહાયછું નામરૂ સાથે આત્મન ન રહે. નોકરો પર આધાર ન રાખે, મનને ઢીલુ ન મૂકરો. અતિશય સાધના પણ ન કરરો. આરોગ્યના નિષ્કોનો નિરાદર કે જો નહિ અતિત જીવનનો આનંદ ભોગવો વિચાર કરો. 'હું' કાણ છું' સર્વત્ર એકતાનુ ભાન રાખે. પેદાના ઉપદેશોનુ પાલન કરો. સુકિત તો તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે. મિત્રો વાસ્તવમાં તમારા યત્ન છે હાથને પ્રતિભા અને મનને હૃદયમાં રાખે. જીવનનુ સદય તો આત્મસાક્ષાત્કાર છે. કામરૂપિ તરફ ધૃષ્ટા કરો, સ્ત્રીઓ તરફ નહિ. તમાગ ગંગામાં હમેશાં માળા પહેરો. હૃદય તો હૃદયનું મંદિર છે ચરણ કરો. મનન કરો. ધ્યાન કરો. આત્મસાક્ષાત્કાર કરો. હૃદયની વાણી મૌનમાં સાકળો. પરમાત્મા સાથે એકતા સ્થગિત કરો. આત્મનિરિક્ષણ દ્વારા તમારા દોષો દુર કરો.

મનને કામમાં જ રાખે. તમને પોતાને જાણવાથી તમે જ મુક્ત બની જરો. સરળ પ્રાકૃતિક જીવન જીવો. હૃદયમાં નિવાસ કરો. ધ્યાન કરો અને આત્મામાં સ્થિરબનો. તમારા કર્તવ્ય પાનનમાં કદાપિ પણ ત્રુટિ ન આવવા દે. મનની સાથે કદી સંગ્રામ ન કરરો. જ્યાં ધર્મોમાં અનાવશ્યક વસ્તુઓમાં વિલિન્નતા હોય છે સાધનામાં. ઉત્સાહપૂર્વક આજળ વધે. અહિંસા, સદય તથા શલ્યચર્યનુ પાલન કરો. દિવ્ય જીવન માટે તૈયાર રહો. વૈયંની રક્ષા કરો. સાધુ સતોને યાદ કરી પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરો. સ્વાચ્છંદ્ય લાવ. સુદિને મચીન બનારી દે છે સેવા કરો. દાન કરો. પ્રેમ કરો. સેવા એ જ ઉપાસના છે. ગરીબ અને બીમારોની સેવા કરો. જ્યાં પ્રકારના વિષય સુખોનો ત્યાગ કરો. આરામનો ત્યાગ કરો. જ્ઞાનમયિ 'હું તે જ છે' આત્મ સાક્ષાત્કાર કરો. પ્રેમ જેવી કોઈ મહાન શક્તિ નથી તમે, તો અહીં એક સુસાક્ષર તરીકે છો. સમય અતિયાન; છે. ધૃંદિરો અને મન પર

વિશ્વાસ ન રાખ્યો. મનને વિષયોથી પર કરો. પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરો. અજ્ઞાન નિદ્રામાંથી જાગો. ધર્મના માર્ગ પર ચાલો. દરેક વિચારનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. આ જગત એક દીર્ઘ સ્વપ્ન છે. ગરીબો તથા બાળકોમાં ધૈર્યની ઉપાસના કરો. તમારું શાશ્વત ધામ બ્રહ્મ છે.

સાધનાનો સારાંશ-

અહંકારનો નાશ કરો. મહામૌની બની જાઓ. નમ્ર બનો. સર્વત્ર આત્માને જુઓ. સર્વ પ્રતિ ક્યાણુ બનો. સાવધાન રહો. ભટકતા મનનું દમન કરો. ઉદારતા કેળવો. કૃતનિશ્ચયી બનો. સંકલ્પોનો નાશ કરો. ઇન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ કરો. કંઠે તપસ્યા કરો. ઉન્નત વિચારો સેવો. સત્સંગ કરો. પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. એકજ સ્થાનમાં રહો. શુદ્ધતાનો અભ્યાસ કરો. સર્વને સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરો. તમારા દોષો સમજો. તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરો. તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. સાક્ષી બનો. ધૈર્યના અસ્તિત્વને બૂલો નહિ. વિચારોને યાત કરો. ધૈર્યના નામના કીર્તન કરો. શાસ્ત્રોનો સ્વઅધ્યાય કરો. ધૈર્યના શરણમાં જાઓ. તમે તો અમર આત્મા છો. ઇન્દ્રિયોને સમેતી લો.

આધ્યાત્મિક સાધનાનો માર્ગ-

- ૧ તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો.
- ૨ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ રહો.
- ૩ દોષપણ ચીજ કે બંધિતનો મોહ દુઃખદાયી છે.
- ૪ તમારી પાસે જે હોય તે જીનઓમાં વહેંચો.
- ૫ સેવા પરાયણ બનો, સેવાનો અવસર શોધતા રહો, સેવા આત્મભાવે કરો.

- ૬ સેવા કરતી વેળા અકર્તા અથવા સાદી જાત રાખો.
- ૭ થોડું બોલો પણ મધુર બોલો.
- ૮ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે તીવ્ર લગ્નિ અને ઉત્કંઠા હોવી જોઈએ.
- ૯ જે કંઈ તમારું છે તેનાથી વિરક્ત બની ઈશ્વરને ચરણે ધરો.
- ૧૦ આધ્યાત્મિક માર્ગે તો છરીની ધાર સમાન છે, ગુરની આવશ્યકતાનો અનુભવ કરો.
- ૧૧ મૈયા અને સદિષ્ટનામાં આત્મ-જાગૃતિનો માર્ગ છે.
- ૧૨ તમારી સાધના એક દિવસને માટે પણ ન રોકશો.
- ૧૩ ગુર તમને માર્ગ બતાવશે, પરંતુ પ્રયત્ન તો તમારેજ કરવો પડશે.
- ૧૪ જીવન દાણિક છે, મૃત્યુ અનિરિચ્ય છે, માટે અત્યારથીજ મોગાબાસ કરો.
- ૧૫ તમારી દરરોજની કાયરી રાખો. તેમાં તમારી સાધનાની સફળતા અને નિષ્ફળતાનું વિવરણ લખો. તમારી પ્રતિજ્ઞાનું પાલન કરો.
- ૧૬ “સાધના માટે સમય નથી.” એવી વાત કદી ન કહેશો. નિદ્રામાંથી અને વાતચિતના સમયમાંથી બચાવ કરી સાધનાનો આરંભ કરો.
- ૧૭ ઇશ્વરના પવિત્ર વિચાર તમારા નજણા વિચારોને એક ખૂણામાં દટાવી દે છે.
- ૧૮ જોઈ ચિંતનથી ‘હું’ પ્રશ્ન છું” “હું” સ્ત્રી છું” એવી જાવના દટાવી દો.
- ૧૯ કોઈ પણ સાધના કાલ પર છોડી નહિ. એ કાલ કદી આવતી નથી.
- ૨૦ સીધા સાદા અને વિનમ્ર બનો.
- ૨૧ સદા પ્રસન્ન રહો. ચિંતનો ત્યાગ કરો.
- ૨૨ જે વાતો સાથે તમારે નિરુજ્જવ નથી તેની પરવા ન કરો.

- ૨૩ વાદ વિવાદ અને કુસંગતિથી દુર રહે.
- ૨૪ દરેરાજ નિયત સમય એકાંતમાં રહે.
- ૨૫ લોકા, ધૃણા અને ધન સંગ્રહની આદત છોડો. એ દુઃખનું પ્રથમ દાર છે.
- ૨૬ વિવેક, વૈરાગ્યદ્વારા તમારી ઉદ્દેગ ભાવનાઓનું દમન કરો.
- ૨૭ સદા શાંત રહે.
- ૨૮ કામ પશુ વાત કરતાં પહેલાં એ વાર વિચાર કરો. અને કામ કામ કરતાં પહેલાં ત્રણ વાર વિચાર કરો.
- ૨૯ નિંદા, મુગ્ધા અને ખંડનની ટેવ દુર કરો.
- ૩૦ તમારી ત્રુટીઓ અને દુર્બળતાઓ શોધો. સર્વમાં ભગવાનનાં દર્શન કરો. ખીન્નની પ્રશંસા કરો.
- ૩૧ ખીન્નના અપરાધોને ક્ષમા કરો અને ખૂબી જાઓ. જે તમને ગાળ દે તેના તરફ પશુ પ્રેમ રાખો.
- ૩૨ કામ, ક્રોધ, અહંકાર, મોહ તો કાળા ઝેરી સાપ સમાન છે. એનાથી સાવધાન રહે.
- ૩૩ દુઃખ તો આવે ને જાય છે. એનું સ્વાગત કરો.
- ૩૪ વૈરાગ્યની ભાવનાને જળવાન જનાવો.
- ૩૫ વિષય પદાર્થ વિષ સમાન છે. તે તમને કદી સંતોષ આપી શકે નહિ.
- ૩૬ વીર્યનું રક્ષણ કરો.
- ૩૭ સર્વ સ્ત્રીઓ તરફ માન્યભાવ કેળવો.
- ૩૮ સર્વમાં ભગવાનનાં દર્શન કરો.
- ૩૯ જ્યારે જ્યારે મનમાં નળજા વિચાર આવે ત્યારે સંકીર્તન, સ્તુતિ અને પ્રાર્થના દ્વારા એનું નિરાકરણ કરો.

- ૪૦ રસ્તામાં તો પયસા પણ હોય એનાથી સંભાળવું જોઈએ
- ૪૧ જો તમે સાચા માર્ગે પગ દો, તો કોઈની દીકાની પરવા ન કરવી.
- ૪૨ ચોર બદમાશોમાં પણ ભગવાનનાં દર્શન કરે. એની પણ સેવા કરે.
- ૪૩ તમારા દોષોનો સ્વીકાર કરે.
- ૪૪ તમારા શરીરનું પણ ધ્યાન રાખો. દરરોજ વ્યાસન પ્રાણાયામ કરે.
- ૪૫ સદા કર્મપરાયણ તથા વિચાર પરાયણ બને.
- ૪૬ જ્ઞાન દેવાથી હૃદયનો વિકાસ થાય છે. જ્ઞાન દેવું એ પણ એક કળા છે.
- ૪૭ તુલ્યા બધા કુન્જોની ખાણ છે. સતોષ કેળવો.
- ૪૮ એક એક કરી બધી ઈંદ્રિયો પર કાણુ મેળવો
- ૪૯ નિરંતર વિચાર દ્વારા બલકાર વૃત્તિનો વિકાસ કરે
- ૫૦ તમારા વિચારો પર તમારું નિયંત્રણ સ્થાપિત કરે. તમારા વિચાર સદા હિત્ય બને પવિત્ર રાખે.
- ૫૧ જો કોઈ તમને માળ વ્યાપે તો તમારું મગજ ચરમ કરી નહિ. એ તો ફક્ત શબ્દની ભળ છે.
- ૫૨ ધૃત્વરજ પરમ વિશ્રામ છે અને સત્યજ પરમ જીવન છે.
- ૫૩ સિદ્ધિના માર્ગમાં નિરંતર કર્મ પરાયણ બનવું જોઈએ.
- ૫૪ તમારા જીવનનું ચોક્કસ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ.
- ૫૫ હમેશા નિર્ધારિત સમય મૌનમાં ગાળો. મૌનમાં આત્મે વિકાસની શક્તિ અનર્ગલ છે.
- ૫૬ મનમાં કામવાસના પ્રવેશ થવાનાં ચાર કારણ છે, એ છે શબ્દ, સ્પર્શ, દ્રશ્ય અને વિચાર સાવધાન રહે.

- ૫૭ ઇશ્વરજ તમારો ચિર મિત્ર છે. અન્ય કોઈ નહિ
- ૫૮ મધ્યમ માર્ગે ગ્રહણ કરો દીવાપણું કે અધિકતા તો નિષ્ફળતાની નિશાની છે
- ૫૯ હમેશ આત્મ નિરીક્ષણ કરો. તમારા વિકાસનો આંકડામાં દિસાવ રાખો.
- ૬૦ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ચમત્કારનો ત્યાગ કરો શાંતિની રક્ષા કરો, અન્ન શરીર અને સબધીઓની ખાવતમા વિચાર કરો આત્મા વિશે અધિક વિચારો તમારે આજ જન્મમાં સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ
- ૬૧ ઇશ્વરમાજ પરમ શાંતિ અને નિત્યમુખનો સંકલ્પ છે.
- ૬૨ ઇશ્વર તમારા હૃદયમાં છે એ તમાગમાં છે, તમે એનામાં છો.
- ૬૩ મનની ઉન્નત પ્રાંતિને લઈને દુ ખ કે સુખ સમજવામાં આવે છે.
- ૬૪ આ જગતમાં દરેક વ્યક્તિ સુખની શોધનો અને દુ ખથી છુટકારાનો પ્રયત્ન કરે છે
- ૬૫ વિષય સુખની સાથે ધણા દોષ લાગેના હોય છે
- ૬૬ સદ્ગતુભૂતિ, પ્રેમ, ક્રોધજના, આદર, બેટ વગેરે દ્વારા માયા લોકોને બંધનમાં નાખે છે
- ૬૭ માનવી સ્વાર્થ અને પાપકર્મો ભરપુર છે
- ૬૮ આ જગતમાં સર્વસ્વ મિથ્યા છે. માટે પ્રેમ અને આદર સકાંતે વિષવત્ સમજો
- ૬૯ એકલા રહો અને તમારા હૃદયમાં આત્માનંદનો ઉપભોગ કરો.
- ૭૦ જે મનુષ્યમાં આધ્યાત્મિક પિપાસા છે, તે અમૃત સુધાનું પાન કરશે

- ૭૧ વિષય સુખોત્તુ અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી આત્માત્મની પ્રાપ્તિ શક્ય નથી.
- ૭૨ સાંસારિક લોકોની કુસંગતથી બચવાનો એક માર્ગ છે-મુશ્કી સાથે વ્યક્તિગત સંપર્ક.
- ૭૩ કમ પ્રારંભિક સાધકો માટે સદાયક છે. ઉન્નત સાધકને તે બાધક બને છે.
- ૭૪ મન એ તો સંસ્કારો, વિચારો, આદતો, આવેજો, વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓની ગાંસડી છે.
- ૭૫ સુદૃઢ કામનાઓના પ્રભાવથી ધણા લોકો યોગમાં રતિત બને છે.
- ૭૬ આ સંસારમાં સૌથી મુશ્કેલ વસ્તુ છે-ધારણા અથવા મનની એકાગ્રતા.
- ૭૭ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે માનસિક શુદ્ધતા પરમ આવશ્યક છે.
- ૭૮ જૂનકાળની સ્મૃતિથી સાધકની ઉન્નતિમાં અટકાયત થાય છે.
- ૭૯ સ્વાર્થ તથા કામથી પૂર્ણ મન આત્માદિનિક છૂવન માટે તદન અપ્રયોગ્ય છે.



પ્રકરણ ૬ ઠંઠું



દર્શન અને વેદાંત

તમેજ તમારા ભાગ્ય વિધાતા છો

સાદસ તમારો જન્મોપકાર છે, ભય નહિ, શાંતિ તારી દિવ્ય સંપત્તિ છે, અશાંતિ નહિ. અમરત્વ તમારો જન્મસિધ્ધ દેક છે, મૃત્યુ નહિ. બળ તમારો જન્મોપકાર છે, દુર્બળતા નહિ. સ્વાસ્થ્ય તમારો જન્મોપકાર છે, વ્યાધિ નહિ. આનંદ તમારું સ્વરૂપ છે, શોક નહિ. જ્ઞાન તમારો જન્મોપકાર છે, અજ્ઞાન નહિ.

દુઃખ, શોક, તથા અજ્ઞાન એ ભ્રામક છે. એ વધારે સમય ટકી શકે નહિ. આનંદ, સુખ તથા જ્ઞાન સ્ત્ય છે એ મરી શકે નહિ.

તમેજ તમારા ભાગ્ય નિર્માતા છો. તમેજ તમારા ભાગ્ય વિધાતા છો. તમે સાફ જનાવી શકો છો, બગાડી પણ શકો છો. તમે કર્મના બીજ સેવો છો. એનાથી પ્રવૃત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. તમે પ્રવૃત્તિ વાવો છો અને આદત લણો છો તમે આદત વાવો છો અને ચારિત્ર્ય મેળવો છો. તમે ચારિત્ર્ય વાવો છો અને ભાગ્ય મેળવો છો. તમે જે ધારો તો ભાગ્યને બદલી શકો છો; કારણ કે ભાગ્ય પણ આદતોનો એક ઢગલોજ છે.

આત્મ પ્રયત્ન એજ પુરુષાર્થ. પુરુષાર્થથી તમે ચાહો તે મેળવી શકો છો. તમે તમારી આદતોને બદલી નાખો તમારી વિચાર પદ્ધતિને બદલી નાખો. આથી તમે તમારા ભાગ્યને છુટી શકશો. તમે એવો વિચાર

સેવો છે. કે “હું” આ શરીર છું ” આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ વિચાર પ્રવાહ શરૂ કરો કે “હું” અમર નીરોગી અભિગમ આ મા છું ” તમે મૃત્યુ પર વિજય મેળવી પરમ જ્યોતિર્મય ધામ પ્રાપ્ત કરશો.

સાકર્મ અને સર્વવિચારથી તમે ભાગ્યને નિષ્કર્મ બનાવી શકો છો. તમારામાં કાર્ય કરવાની રચનાનું ઇચ્છા છે. પુરુષાર્થથી રત્નાકર વાસ્તીકિ ઘણું ગયો. પુરુષાર્થથી માર્કેડે મૃત્યુને છાત્રુ પુરુષાર્થથી ઉદ્દાસકને નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત થઇ પુરુષાર્થથી સાવિત્રીએ પોતાના પતિ સત્યનાન માટે પુનર્જીવન મેળવ્યું.

માટે હે પ્રેમ ! આત્મવિચાર તથા ધ્યાનમાં સલગ્ન રહે. સાવધાન રહે. પ્રયત્નશીલ રહે. વિચારો અને કામનાઓનું દમન કરો. આજ્ઞા પુરુષાર્થથી આવતી કાનના દુર્બોધને છુટી લો. શુભ વાસનાઓ દ્વારા અશુભવાસનાઓનો નાશ કરો. અશુભ વિચારોનો શુભ વિચાર દ્વારા નાશ કરી ભાગ્ય પર વિજય પ્રાપ્ત કરો.

ભાગ્યવાદી ન બનો. અશકવ ન બનો. સિદ્ધની માફક કટિમધ્ય બની જાઓ. પ્રયત્ન કરો. મુક્તિ અથવા આત્મ સામ્રાજ્ય પ્રાપ્ત કરો. તમારી અદર શક્તિનો લહાર છે તમારી અદર ખોલે શાનનો. વિશાળ સાગર છે સર્વ શક્તિઓ તમારામાં સુષ્પન્ન છે એને જાગૃત કરી જીવનમુક્ત બનો.

ધનાત્મક (POSITIVE) દ્વારા ઋણાત્મક (NEGATIVE) પર વિજય મળે છે. આ મૂળનિતો અચળ નિયમ છે. પુરુષાર્થ તો સિદ્ધ કે હાથી સમાન છે પ્રારબ્ધ તો શિયાળા કે પિલાડી જેવું છે જે પોતાને સહાય કરે છે, તેને ઇંધર પણ સહાય કરે છે. વસિષ્ઠ મહારાજે પણ રામને પુરુષાર્થનીજ સલાહ આપી હતી. ભાગ્યવાદથી તો તમારામાં આગસ અને તમસ વધશે, માટે કમર કસી યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરો.

તમે સર્વ આજ્ઞા જન્મમાં આત્મ-સ્વદેશકાર તથા જ્ઞાન પ્રાપ્ત

કરો. તમે સર્વ આનંદ સાગરમાં નિમગ્ન રહો. તમે સર્વ જીવનમુક્તની માફક પ્રકાશવાન હો !

જ્ઞાતને ઝોળાએ

ઉપનિષદમાં જેનું વર્ણન છે તે બ્રહ્મ અથવા આત્મા છે. જેનું અર્થ 'વેદાનું' મૂળ છે. એજ બધી વસ્તુઓનું ઉદ્ભવ સ્થાન છે. તે સમ્વિદ્યાનંદ પરમ અસ્તિત્વ, પરમ જ્ઞાન, પરમ આનંદ, સર્વવ્યાપક, સ્વયંપ્રકાશ, નિત્ય તથા અમર છે. તે દેશ કાળ તથા કાર્ય-કારણના નિયમોથી પર છે. તે અનાદિ અને અનંત છે. એ સર્વ જૂન પ્રાણીનો અંતર્ભાવી છે. એ મનના સર્વ કાર્યોનો સાક્ષી છે.

બ્રહ્મની સાથે તાદાત્મ્યનો સાક્ષાત્કાર કયા પછી આ પૃથ્વી પરની કંઈ વસ્તુ તમને લાયકીત કરી શકે ? જ્યારે તમે બ્રહ્મને સર્વમાં અને સર્વને બ્રહ્મમાં જોશો ત્યારે તમને દુનિયાની કંઈ વસ્તુ તરફ ધૃષ્ટિ, મોહ, ભેદ, કે શોક ઉત્પન્ન થશે ? જ્યારે તમે મનનું અતિક્રમણ કરી સમ્વિદ્યાનંદ સ્વરૂપમાં આનંદ તથા મૌનના મહા-સાગરમાં સ્થિર થશો ત્યારે આ પૃથ્વીની કંઈ ચીજ તમારામાં ઉરોજના લાવી શકશે ?

જ્યારે મનમાં રજસ અને તમસનું પ્રાધાન્ય હોય છે, ત્યારે તમે વિધવનો અને અશાંતિનો અનુભવ કરો છો. રજસની વૃદ્ધિ કરી તમસનો નાશ કરો. અને સત્વની વૃદ્ધિ કરી રજસને નષ્ટ કરો. સત્વથી પર જઈ, આત્માનું સ્વર્ગીય સંગીત સાંભળો. એનું સંગીત તમે કદી નહિ સાંભળ્યું હોય. એ તો આત્મા અને પરમાત્માના મિલનનું સંગીત છે. એ સાધકને બ્રહ્મલોકે જવામાં સદાય કરે છે. એ 'પ્રણવધ્વનિ' છે. એ અતિત અનાદિત નાદ છે. એ શ્રીકૃષ્ણની 'બંસરીનું' દિવ્ય સંગીત છે. આત્માના

આ સગીતમાં નિમગ્ન બની જાઓ એ જ મોન છે એનું માધુર્ય વર્ણનાતિત છે તમારે જાણવું આ અનુભવ મેળવવો જોઈએ વાસ્તવમાં તમેજ આ જગતના શાસક છો તમને કશું જ બંધન નથી ગમે તેની પરિસ્થિતિમાં અથવા વાતાવરણમાં હો તો પણ ચાંત અને સુખી રહો ભય, ચિંતા અને દુઃખનો પરિત્યાગ કરો તમારા પોતાના કેદમાં નિવાસ કરો આત્મ સ્થિત આત્મ-વૃષ્ટિ તથા આત્મ-રત બનો 'હૃ' નું ગાન કરો 'હૃ' પર ધ્યાન ધરો આત્માને જાગો અને મુક્ત બની જાઓ આ સાથે જગત તમારે માટે સ્વર્ગ બની જશે તમે તો સમ્રાટના સમ્રાટ અને દેવોના દેવ છો તમારી પાસે અપાર આધ્યાત્મિક ધન છે તમારી પાસે જે આનંદ છે એનું એક ટીપુ પણ સમસ્ત જગતના આનંદ ભોગોમાં નથી તમે તો આનંદ-સાગર છો આ કેવી વિશાળ અવસ્થા છે કે સહજ જીવવાળા આદિ રોષ પણ એનું વર્ણન નહિ કરી શકે

અમૃત સંદેશ

હે અમૃત કુન્દ !

શુ તમે હમેશ ચાંતિમય છો ? તમારામાં શૂન્ય છે ? તમારામાં આત્મ સમય છે ? તમે દિવ્ય શુણ્ય સપ્તન છો ? તમે અચાનચી મુક્ત છો ? તમારામાં આત્મસાત્ત છે ? શુ તમને આ લોક પ્રાપ્ત છે ? શુ તમે અમર શુદ્ધ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે ? આ બધા પ્રશ્નો સમક્ષ તમે કેવી રીતે દર્શી શકો છો ? જો તમને આ સર્વ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત ન હોય તો આવો ! જેસો અને ધ્યાન દમને સાંભળો આપ સર્વને માટે આ અમૃત સંદેશ છે જો તમે આમાંથી એક અક્ષ માનવો પણ અભ્યાસ કરશો તો તમે મૃત્યુ શોક તથા દુઃખથી પર થઈ જશો

હમેશ ધ્યાન ધરો કે 'હૃ નૈતન્ય હૃ' હૃ સમ્પ્રિદાનંદ બ્રહ્મ

છું છું કૃતસ્થ, સ્વપ્ન પ્રકાશ અમર આત્મા છું. છું જાગ્રત, સ્વપ્ન તથા સુષુપ્તિ ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી છું. છું શરીર, પ્રાણ તથા 'હૃદયોથી લિપ્ત છું'. તમે શીઘ્ર આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી શકશો તમને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

જ્યારે તમે તમારા પુત્ર, પત્નિ, સંપત્તિ તથા શરીરમાં આસક્ત છો, જ્યારે તમે શરીરને શુદ્ધ આત્મા માની બેસો છો તો એ બંધન રૂપ છે. જો તમે સંસારની કોઈ વસ્તુઓમાં આસક્ત નથી અને તમે શુદ્ધ અમર આત્મા સાથે તમારી એકતા સ્થાપિત કરી છે, તો એ જ મુક્તિ છે.

જ્યાં કામ છે ત્યાં રામ નથી, અને જ્યાં રામ છે ત્યાં કામ નથી જ્યાં કામના છે ત્યાં સંસાર છે જ્યાં કામના નથી ત્યાં સંસાર પથ્ય નથી માટે વિવેક અને વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી બ્રહ્મ તથા પરમાત્માના ધ્યાન દ્વારા કામનાથી પર જતા રહો અને સુખી બનો,

અહંતા, મમતા તથા આસક્તિ રહિત બની જીવન વ્યતિત કરો 'હૃદયોનું' ઇમન કરો સદાચારના નિયમોનું પાલન કરો હૃદયને શુદ્ધ બનાવો સત્યનું ધવણ કરો આત્મામાં નિવાસ કરો.

જ્યારે તમને સાક્ષાત્કાર થશે કે તમે આ શરીર નથી કે તરતજ તમે શોક તથા નૃત્યથી મુક્ત થઈ જશો તમે કર્મના બંધન, કામનાઓની પ્રથિ, સાંસારિક જીવનની મૃગતૃષ્ણા તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતી શુરાષ્ટ્રોથી મુક્ત બનો.

આત્મા પરમાત્મા કે બ્રહ્મજ્ઞ શાશ્વત, અન્યથા અને સત્ય છે તે આ જગતના બધિષ્ઠાતા છે. તે અખંડ, સ્વપ્નપ્રકાશ તથા સર્વવ્યાપક છે. તે ત્રણે અવસ્થા જગત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિનો

સાક્ષી છે. આત્માનો યાત્રી અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે, એ આનંદ અને અમૃતના ધામમાં પ્રવેશ કરે છે.

બદ્ધ સત્ય તથા નિત્ય છે. આ શરીર અસત્ય તથા અનિત્ય છે. આત્મા-અનાત્માના વિવેક જ્ઞાનથી અમૃતત્વમંદાકિની પ્રવાહિત થાય છે. આ ઉપનિષદાદિક અને અગ્નિઓતું પ્રાચીન જ્ઞાન છે.

આત્મા, અમરત્વ તથા મનુષ્યનું સ્વરૂપ છે. આત્મા, વિચાર, કામના તથા તરોતું મૂળ છે. આત્મા પદાર્થોથી પર આધ્યાત્મિક તત્વ છે. આધ્યાત્મિક હોવાના કારણે જ એ અમર છે. એ દેશ, કાળ તથા વસ્તુ પરિવેશથી રહિત છે. એ અનાદિ, અનંત, કાચુ-રહિત તથા અસીમ છે.

જો તમે તમાગ હૃદયમાં તથા સર્વરૂપોમાં ગુપ્ત, આ અમર આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી લો, જો તમારી અવિદ્યા, કામ તથા કર્મની મંથોએ તૂટી જાય, જો અજ્ઞાનશબ્દા, અવિદ્યા, અવિવેક, અભિમાન, રાગદ્વેષ, કર્મ તમા શરીર નાશ પામે તો તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રથી મુક્ત બની અમૃત ધામમાં પ્રવેશ કરી શકશો.

અજ્ઞાની મનુષ્ય વિષય પદાર્થોની પાછળ દોડે છે. અને મરણશીલ શરીર પ્રાપ્ત કરે છે. એ અજ્ઞાનથી અધેશારમાં ભટકે છે. એ વારંવાર ધમરાળના પાશમાં ફસાય છે. એને મોક્ષ-માર્ગનું જ્ઞાન નથી. એ તો જગતના વિષયસુખોથી મોહિત થઈ જાય છે. પરંતુ વૈય, વિવેક અને બૈરાગ્યથી મુક્ત મનુષ્ય સંસારના ભાષક સુખોની વધ્યા રાખતા નથી. એ તો પરમાત્મા પર ધ્યાનદારા નિત્ય સુખ અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

મોક્ષજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે. મોક્ષજીવનના ઉદ્દેશની પરિપૂર્તિ છે. મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાથી આ પાર્થિવ સોકમાંના જીવનની મરિચમાપ્તિ થઈ જાય છે. મનુષ્ય, જન્મ મૃત્યુથી મુક્ત થઈ જાય.

છે તમારા જીવનના વાસ્તવિક લક્ષ્યનો સાક્ષાત્કાર એ જ મોક્ષ છે

મોક્ષ તમને અક્ષય સુખ તથા શાશ્વત આનંદનું નિત્ય જીવન પ્રદાન કરે છે મોક્ષ એ વિનાશ નથી, પણ મોક્ષ તો ક્ષુદ્ર અહંકારનો વિનાશ છે મોક્ષ જીવાત્મા પરમાત્માની એકતાનો સાક્ષાત્કાર છે આ ક્ષુદ્ર અહંકારનો નાશ કરી તમે સાર્વભૌમ જીવન પ્રાપ્ત કરો

જો તમારામાં મનની શુદ્ધિ તથા ધારણા શક્તિ હોય તો તમે તમારા મનમાં ધારો જેવો લાભ જનારી શકશો જો તમે કરુણા પર ધ્યાન કરશો તો તમે કરુણાથી એતપ્રેત યર્ષ જશો જો શાંતિનો વિચાર કરશો તો તમે શાંતિથી ભરપૂર યર્ષ જશો

એ ચોક્કસ છે કે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ખુબજ સુશ્લેષીઓ છે એ તો અજ્ઞાની ધાર જેવો રસ્તો છે આ માર્ગ પર ચાલતુ એ અજ્ઞાની ધાર પર ચાલતા સમાન છે તમે કેટલીયે વાર પડશો તો પણ તમારે ફરીથી જીમિને અધિક ઉત્સાહ વીરતા અને પ્રસન્નતા પૂર્વક આગળ વધવું જોઈએ દરેક નિષ્ફળતા સફળતાની સીડી બની જશે દરેક નિષ્ફળતાથી તમારામાં વિશેષ શક્તિ મળશે તેની મદદથી તમે યોગની સીડી પર ધણી ઉચ્ચાઈ સુધી ચડી શકશો અતર્થમાં પ્રભુ તમને પથ-દર્શન કરાવશે અને તમને આગળ વધાશે બધાએ સત, શાંતી, પયગબર, તથા ઋષિઓને પણ આવા ઉચ્ચ સત્રામમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે ત્યારેજ તેઓએ ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શક્યા વીરતા પૂર્વક આગળ વધો હે સૌમ્ય ! લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કર એક મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે અને બીજા ન કરી શકે એ સત્ય નથી ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે, આ જગતમાં ધણા શકર આ યા જો જૂનકાળમાં શકર ચલા તો ભવિષ્યમાં કેમ નહિ ચાલે ?

જો એક પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેને બીજો પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે આ તો પ્રતિભા

અવિચળ નિયમ છે જે દોષ બૃહદ્દારણ્યકના યાગવલ્ક્ય, છરિત્ર્ય ઉપનિષદના ઉદાસની જેમ આત્મજ્ઞાન મેળવશે તે અમરત્વ મેળવશે.

જ્ઞાની કષિઓનો ભાગ નિષ્પાપ છે મન, હૃદય, કાર્ય, ચારિત્ર્ય અને જીવનની પવિત્રતા એજ શુદ્ધિ, મોક્ષ તથા પરમ સુખનો ભાગ છે તે આત્મ સયમ મનોનિયંત્ર તથા સ્વયંપ્રકાશ, સર્વવ્યાપક આત્મા પર નિયમિત ધ્યાન કરવાથી પ્રાપ્ય છે.

આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થવાથી સર્વ શંકાઓ દૂર થઈ જશે તમારા હૃદયમાં પૂર્ણ સંતોષ નિવાસ કરશે તમે રજસ અને તમસથી મુક્ત બની જશો તમે શાંત અને સુખી રહેશો. માટે આજ જીવનમાં આ પરમ કલ્યાણી અવસ્યાએ પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરો.

હીપની જ્યોતિ મોર અંધકારનો નાશ કરે છે, તેવીજ રીતે આત્મજ્ઞાન પણ માનવીનાં કંઠે અને મુશ્કેલીઓની જડ-અવિજ્ઞાને નાશ કરે છે. માટે આત્મજ્ઞાન દ્વારા પ્રકાશ સંપાદન કરી સુખી બનો.

એવી કઈ વસ્તુ છે કે જે જાણ્યા પછી બીજું કશું જ જાણવાનું રહેતું નથી ? એવી કઈ વસ્તુ છે કે જેને મેળવ્યા પછી બીજું કશી વસ્તુ મેળવવાની વધ્યા રહેતી નથી ? એવું શું છે કે જેનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી મનુષ્ય અમર અને અજાયબ બની શાશ્વત શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરે છે ? તે પરમ જ્ઞાન તથા આત્મા પા પરમ સત્ય છે. એ જ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે, એ જ જૂમા અથવા ચૈતન્ય છે.

આ અમૃત સંદેશને તમે બધા જીવનમાં ઉતારો તમે બધા ધર્મવર કૃપાથી સાધન ચતુષ્ટયથી સંપન્ન બનો તમે અતરાત્રમામાં સુખ પ્રાપ્ત કરો. તમે આ જ જન્મમાં આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

વેદાંત

‘વેદ’ શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ ‘વિદ્’ માંથી આવ્યો છે ‘જેનો અર્થ’ ‘જ્ઞાન’ છે. ‘જાણવું.’ આ રીતે વેદાંત શબ્દનો અર્થ છે જ્ઞાનનો અંત. જ્યોત્સ્ના

વેદાંત કહે છે, કારણ કે તે જીવનનું લક્ષ્ય બનાવે છે, અને તે પ્રાપ્ત કરવા માર્ગદર્શન આપે છે. વેદાંત તો વેદ અને ઉપનિષદોનો સ્વર્ગ છે. શ્રુતિઓના ઉપદેશોનો એ સારાંશ છે.

વેદાંત એ મહાન દર્શન છે કે જે જીવનની એકતા અથવા યૌન્યની એકતાનું શિક્ષણ આપે છે. વેદાંત એજ પરમ દર્શન છે કે જે સારપૂર્વક એવી ધોષણા કરે છે કે આ સૂક્ષ્મ જીવ વાસ્તવમાં પરમાત્મા અથવા બ્રહ્મજ છે. વેદાંત એ સ્વર્ગિક દર્શન છે કે જે, મનને ખાલિભૂમિ, દિવ્યજ્યોતિ અને મદિમાના ચિપ્પર પર લઇ જાય છે. એ તમને અભય બનાવે છે. અને મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચેની ભેદભાવ રૂપી દિવાલો તોડી નાખે છે. એ માનવ જાતિ માટે સમતા અને પરમ શાંતિનો પથદર્શક છે. વેદાંત એ દર્શન છે કે જે, સર્વમાં એકજ આત્માના આધાર પર હિંદુ, મુસલમાન, કેથોલિક, પ્રોટેસ્ટન્ટ, તૌષ્ણિક તથા શૈવ પંથોમાં હાર્દિક એકતા ઉત્પન્ન કરે છે. વેદાંત એક માત્ર એવું દર્શન છે કે એને સમજી લઇ, અપવિત્રતા દૂર થાય તો વિશ્વપ્રધ, સર્વજ્ઞ, મતબેદ, સાપ્રવાયિક આદિ ઝગડાનો સર્વ દેશમાં નિશ્ચય અંત આવી જાય.

આ ભાષકર સંસારના ધનધોર સંત્રાપમાં પીડિત લોકો માટે વેદાંતજ એક પરમ ઔષધિ છે. એ એક દિવ્ય આંજલિ છે કે જે અવિદ્યારૂપી મહા-અધિકારનું નિતારણ કરી દિવ્યદષ્ટિ અથવા અપરોક્ષાનુભૂતિ પ્રદાન કરે છે. વિશ્વધ્વ સુખ અને અમૃતત્વના પરમધામને પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદાંત એક સીધો ધોરી માર્ગ છે.

વેદાંત, માનવ કલેશોનું મૂળ કારણ અજ્ઞાનનો નાશ કરે છે. અને સતત પરિવર્તનશીલ જન્મ મૃત્યુના ચક્રને રોકી અમૃતત્વ, અસીમ-જ્ઞાન તથા આનંદ આપે છે. એ નિરાશોને આશા, સક્રિયતાને સક્રિય, દુઃખજનને બળ અને દુઃખિયાને સુખ પ્રદાન કરે છે.

વેદાંત એકજ આત્માનું પ્રતિપાદન કરે છે કે જે આત્મા અનાદિ, અનંત, દેશકાલ રહિત, અમર, સ્વયં પ્રકાશ, અખંડ તથા સર્વવ્યાપક અને સર્વિચ્છેદન છે. વેદાંત બધાંને મુક્તિ પ્રદાન કરે છે. એ તો બધાંને મુક્ત કરે છે. વેદાંત કાંઈ મતમતાંતર અને ખંડન મંડન અથવા વાદવિવાદ મારેનું દુષ્ક દર્શન નથી, એ તો બ્રહ્મ અથવા સત્યમય સાચત આનંદમય વાસ્તવિક જીવન છે. સાધન ચતુષ્ટય સંપન્ન બનો. વિચાર કરો. “હું કોણ છું?” બ્રહ્મનું ધ્યાન કરો. એ જાણી લો કે “હું તે જ છું” હે ધીર સાધક! ઉત્તમ સત્ જ્ઞ સર્વિચ્છેદનદરૂપ શિવોદ્ભૂત શિવોદ્ભૂત સર્વિચ્છેદનદરૂપ સ્વરૂપોદ્ભૂત ની ધોષણ કરો.

ગીતાનો સંદેશ

આત્માને નથી જન્મ કે નથી મૃત્યુ. એ તો અજન્મા, નિત્ય, અચ્ચય, પુરાણ અને અદાશ છે. શરીરને મારી નાખવાથી આત્માને મારી શકાતો નથી. નથી એ કાષ્ટને મારતો કે નથી કાષ્ટથી એ મરતો.

સ્થિતપ્રજ્ઞ અથવા જીવન્મુક્ત તો કાચના, વાળ્યું, બપ, મમતા, અહંતા તથા સંગથી રહિત હોય છે. એ તો પોતાના આત્મમાર્ગ તપ્ત રહે છે. એ વિષય સુખોની વચ્ચે રહેવા છતાં તેવા તરફ હિંસીન હોય છે. હિંસીન વસ્તુઓની પ્રાપ્તિથી એને આનંદ થતો નથી. એ તો દમેશ બધી પરિસ્થિતિમાં સમત્વ સુધિ રાખે છે. એ પોતાના આત્મામાર્ગ સ્થિર રહે છે.

આખી ખેલવી તથા બંધ કરવી વગેરે ઇદ્રિયોના ધર્મ છે. વાસ્તવમાં તમે તો આ બધી ઇદ્રિયોના ધર્મ અને મનના વેપારના મૂક સાક્ષી છો. પ્રકૃતિ અથવા સ્વભાવજ આ બધાં કાર્યો કરે છે સ્વરૂપતઃ તું તો તેજ આત્મા છે.

યોગદ્વારા સમત્વ શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો અને સર્વમાં એક જ આત્મા અને આત્મામાં સર્વને જુઓ. આ જીવનમૂકત કહેવાય.

જે કોઈ પ્રાણી તરફ ઘૂણા નથી કરતો, જે સર્વનો મિત્ર છે, જે કદષ્ટામય છે, જે આસક્તિ અને અભિમાનથી મુક્ત છે, જે સુખ દુઃખમાં સમશુદ્ધિ રાખે છે, જે ક્ષમાશીલ છે, જે સદા તૃપ્ત. ધ્યાનમાં સ્થિર, આત્મ સંયમી તથા દૃઢ નિશ્ચયી છે અને મન શુદ્ધિને ઇશ્વરાર્પિત રાખે છે, જે નથી આનંદિત થતો કે નથી દ્વેષ કરતો, જે ભક્તિથી પૂર્ણ છે, જે યત્ન તથા મિત્ર, માન તથા અપમાનમાં સર્વથા સમાન રહે છે જે શીત તથા ઉષ્ણ સુખ કે દુઃખમાં સમાન રહે છે, જે સ્તુતિ અને નિંદામાં સમત્વ શુદ્ધિ રાખે છે, તે ભગવદ્ભક્ત અને શુણ્યાતીત છે. તે ઇશ્વરને ખૂબ જ વહાણો છે.

મન તો વાયુની માફક ચલણ, દુર્માહય અને અચાંત છે. એને નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ તો છે પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી એનો નિરોધ શક્ય બને છે

ઇશ્વર પર મનને સ્થિર કરો એના ભક્ત બનો. સર્વસ્વ એને અર્પણ કરી દો એને નમસ્કાર કરો. આથી તમે એને જરૂર પ્રાપ્ત કરી શકશો. બધાં કાર્યોના ફળનો ત્યાગ કરો. ઇશ્વરતુંજ શરણુ શોધો. એ તમને બધા પાપોમાંથી મુક્ત કરી દેશે.

જ્યાં યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ છે ત્યાં ધનુર્ધર પાર્થ છે. ત્યાંજ સંપત્તિ, સુખ અને નીતિનો નિવાસ છે.

યોગ વાસિષ્ઠનો સાર

જો તમે મોક્ષદારના ચાર દારપાત્રો સાથે મિત્રતા કરી લો તો તમને મોક્ષ પ્રાપ્તિમાં કદી મુશ્કેલી પડતી નહિ. એ ચાર દારપાત્ર છે—ચાંનિ, વિચાર, સંતોષ અને સત્સંગ. આમાંથી એકની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ તો બીજા આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જશે.

અજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવાથી તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્ત બનશો. તમારી ચંક્રો દુર થશે. મનુષ્ય પોતાના પુરુષાર્થોનું અમર સુખમય ધામ મેળવી શકે છે.

મન જ આત્માની દત્તા કરનાર છે. મનનું સ્વરૂપ સંકલ્પ છે. મનનો સ્વભાવ વાસના છે. મનનાં કાર્ય જ વાસ્તવમાં કર્મ કહેવાય છે. આ જગત બનીને માયાશક્તિ દ્વારા થયેલ મનને વિકાસ છે. ચરીરનો વિચાર કરવાથી મન ચરીર બની જાય છે. અને ચરીરના બંધનમાં પડી કલેશોથી સંતપ્ત થાય છે.

સુખ અને દુઃખના રૂપમાં મનજ બાહ્ય જગતના રૂપમાં વ્યક્ત થાય છે. સ્વરૂપનું તો મન ચૈતન્ય છે. બાહ્યનું એ જગત છે. વિવેક દ્વારા મનનો નાશ થાય છે. અને તે પરમજ્ઞની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લે છે. મનની સર્વ કામનાઓ કદી જવાથી, નિત્યજ્ઞાન દ્વારા મનનું સૂક્ષ્મ રૂપ નષ્ટ થવાથી વાસ્તવિક સુખનો હિંમ થાય છે તમારાજ ઉત્પન્ન કરેલા સંસ્કાર અને વાસનાઓજ તમને ફંદામાં નાખે છે. પરમજ્ઞની જ્યોતિજ મન અથવા જગતના રૂપમાં વ્યક્ત થઈ રહી છે.

આત્મચિંતન વિનાનો માણસ આ જગતને સત્ય માને છે, જો કે વાસ્તવમાં તો એ સંકલ્પ માત્ર છે. મનને વિકાસજ સંકલ્પ છે. બેદરકિન દ્વારા સંકલ્પજ જગતનું નિર્માણ કરે છે. સંકલ્પોનો વિનાશ એજ મોક્ષ છે.

અધિક મોહ અને વિષય સંકલ્પોથી ભરપૂર મનજ આત્માનો શત્રુ છે. આ શત્રુ પર વિજય સિવાય બીજી કોઈ નીકા નથી કે જેનાથી પુનર્જન્મના સાગરને પાર કરી શકાય.

દુઃખદ અહંકારના આંકુરોમાંથી પુનર્જન્મની કેમળ ડાળીઓ નિકળે છે. તે ધીમે ધીમે મોટી થઈ ચારે તરફ ફેલાઈ જાય છે. એના પર 'મારા' 'તારા' ની મોટી શાખાઓ થાય છે. એને મૃત્યુ, રોગ, ધડપણ, દુઃખ તથા શોક રૂપી ફળ લાગે છે. જ્ઞાનાભિયોજ આ જલેનું ઉન્મૂલન શક્ય છે.

જો બધાજ વિષય પદાર્થો આંખોને કણા સમાન બની જાય, તેના પ્રત્યે અનુરાગની ભાવના બદલાઈ જાય તો તમે મનને નષ્ટ કરી શકશો. નિષ્કામતાજ તમને નિત્ય સુખના ધામે પહોંચાડશે.

વાસનાઓ તથા સંકલ્પો નાશ કરો અભિમાનને મારી નાખો. સાધન ચતુષ્ટયથી સજ્જ બનો. શુદ્ધ, અમર, સર્વવ્યાપક આત્માનું ધ્યાન ધરો આત્મજ્ઞાન દ્વારા અમરત્વ સાશ્વત શાંતિ, નિત્ય સુખ, મુક્તિ તથા પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો.

જ્ઞાનનો સંદેશ

જેઓનું મન શુદ્ધ છે, જેઓ કામનાઓથી મુક્ત છે, જેઓ આ જન્મ તેમજ પૂર્વ જન્મના પ્રતિબંધક કર્મોથી મુક્ત થઈ ચુક્યા છે, અને જેઓ જાણ વિષય પદાર્થોથી વિસ્ત્રાંત છે તેઓનેજ બ્રહ્મને જાણવાની ઇચ્છા થાય છે.

જેઓનું હૃદય મગયી મુક્ત થયું નથી, એમને આધ્યાત્મિક ઉપદેશ મળવા છતાં બ્રહ્મનું જ્ઞાન આપવા છતાં તેમાં એમને વિશ્વાસે એસતો નથી. તેઓ તો આ જાણું જલત સમજે છે. 'ઈદં અને વિરોચનનું' રહસ્ય આ જ્ઞાતાવે છે. જે વ્યક્તિએ આ જન્મમાં કે પૂર્વજન્મમાં

તપ દ્વારા પોતાના મનને શુદ્ધ બનાવું છે, તેજ્ઞ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે, શ્રુતિ કહે છે--જે મહાત્મા પુરુષમાં ઈશ્વર પ્રત્યે જોટલી ભક્તિ હોય તેટલી ભક્તિ ગુરુ પ્રત્યે હોય તેવા પુરુષોમાં ઉપનિષદોનાં રહસ્ય પ્રગટ થાય છે

જેવી રીતે રંગીન જળ શુદ્ધ સાફ વાદળમાં સારી રીતે પ્રવેશ કરી જાય છે તેવીજ રીતે આવા સાધકોનાં હૃદયમાં જ્ઞાનીઓના ઉપદેશ પ્રવેશ કરે છે, કારણ કે, તેમનું મન સાંત છે, વિષય પદાર્થો માટે તેમનામાં કામના નથી અને તેમના ચિત્તના મગ નષ્ટ થઈ ગયા છે

હે રામજી! મારા પોતાના અપરોક્ષાનુભવ તથા બીજા મહાત્માઓના આધાર પર હું તમને ખાતરી આપું છું કે મનુષ્યજ્ઞ સત્પનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે પરંતુ જેઓને સત્પનું જ્ઞાન છે તેઓ પણ જેઓમાં સાધનનો અભાવ છે તેઓને આ જ્ઞાન આપી શકતા નથી (મહર્ષિ વસિષ્ઠ)

પાંચ ઇન્દ્રિયોની પ્રાપ્તિ જ્ઞાન પણ આપણે બીજાઓમાં પ્રવેશ કરાવી શકતા નથી, તમે બીજી વ્યક્તિ કે જેણે માખણ ચાખ્યું નથી તેને માખણનો જ્ઞાન કે જ્ઞાની શકતા નથી તમે અધને રંગના વિષયમાં સમજાવી શકશો નહિ

ગુરુ તો એટલું જ કરી શકે કે તે શિષ્યને સમના સાક્ષાત્કારની વિધિ બતાવે અથવા તો અપરોક્ષાનુભૂતિ માટે માર્ગ પ્રદર્શન કરે

અદા દીવડો પ્રગટાવે. ચિત્તિના અનુપમ ઝડાને ઉમેરો રાખો વૈરાગ્યનું સુદઢ હવય ધારણ કરો, વિવેકની દાવ બનાવો 'સોહમના' અમર સંગીતનું ગાન કરો. પ્રણવ-હૈં, ઓં, હૈં, નું ઉચ્ચારણ કરતા કરતા ધીરતા પૂર્વક આગે બંદો સાદસનો સખ પુકો ચકા, અજ્ઞાન, રાગ તથા અભિમાન-આ શત્રુઓને મારી આત્માના અસીમ

સામ્રાજ્યમા પ્રવેશ કરો. આત્માનો અદ્વય ભંડાર ગ્રહણ કરો. દિવ્ય અમૃત રસનો સ્વાદ આપો. અમૃત સુધાનું પાન કરો.

શાંતિનો સંદેશ

શાંતિનું સામ્રાજ્ય વાણી તથા વિચારોથી પર છે. શોરબકાર, સંઘર્ષ, યુધ્ધ, વાદવિવાદ, ખંડન મંડન વગેરેના અભાવ માત્રથી શાંતિ મળતી નથી. જેમાં સર્વ અનિષ્ટ વસ્તુઓનું નિરાકરણ કરી દેવામાં આવ્યું હોય તેવી સ્થિતિ કે વાતાવરણનું નામ શાંતિ નથી. શાંતિ એ જડ અવસ્થા નથી એ સમોદની અવસ્થા પણ નથી તે શરીરની વ્યાપ્તિ અવસ્થા પણ નથી. એ તો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની અવસ્થા છે. એ તો તમારું કેદ, આદર્શ તથા વસ્તુ છે. એ તો પૂર્ણ ભોધની અવસ્થા છે એ તો વિશાળ અવર્ણનીય અવસ્થા છે કે જેમાં શુદ્ધ આત્મા સર્વોચ્ચ ધર્મરીત આનંદ તથા દિવ્ય જ્ઞાનનો ઉપભોગ કરે છે. શાંતિની દિવ્ય સુધાનું પાન કરી નિર્ભય તથા નિષ્કામ બની જાઓ. આ શાંતિની અવસ્થામાં નથી જૂત કે નથી ભવિષ્ય, નથી સૂર્યોદય કે સૂર્યોદય, આ તો શાશ્વત પ્રકાશનું સામ્રાજ્ય છે. ધ્વજ સાધનો દ્વારા એને પ્રાપ્ત કરી શકાય નહિ. ધૈર્યપૂર્વક આધ્યાત્મિક અભ્યાસ દ્વારાજ એની પ્રાપ્તિ સંભવ છે.

જો તમે હૃદયોને સમેટી લઇ, મનને શાંત કરો, તેના મળનો નાશ કરી તેને પ્રશ્નરમાં લગાવી દેશો તો તમે ગમે તેવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં, વિપત્તિ, કષ્ટ, કલેશ, દુઃખ તથા શોકની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ આંતરિક શાંતિ અને આનંદ અનુભવી શકશો. પ્રજ્ઞ જીસસને અનેક પ્રકારે પરેશાન કરવામાં આવ્યા હતા; એને કોસ પર ચડાવી મારી નાખવામાં આવ્યા હતા. આમ છતાં તેઓએ શું કહ્યું ? એમણે કહ્યું, 'હે પ્રજ્ઞ ! તું એને ક્ષમા કર. એ શું કરી રહ્યા છે તે તેઓ જાણતા નથી.' તેઓ જીવનની અંત અવસ્થામાં પણ કેટલા

શાંત દત્તા તેઓ આંતરિક શાંતિનો ઉપયોગ કરતા દત્તા

આત્મ સાક્ષાત્કાર અથવા ઈશ્વરીય ચૈતન્યની પ્રાપ્તિ જીવન લક્ષ્ય છે. એકે પરમ અદ્વિત્ય ચૈતન્ય સત્તા અથવા આત્મા અથવા બ્રહ્મ છે કે જે તમારા હૃદય મુદામાં નિવાસ કરે છે તે જૂન વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં સમાન રહે છે તે પરમ અસ્તિત્વ, પરમજ્ઞાન તથા પરમઆનંદ-સસ્થિદાન છે. અજ્ઞાની મનુષ્ય વ્યર્થ બાહ્ય નશ્વર વિષય પદાર્થોમાં મુખની શોધ કરે છે. એ વિષય પદાર્થ દેશ કાળ તથા વસ્તુથી આચ્છાદિત છે, આવા અજ્ઞાની મનુષ્યને શાંતિ મળતી નથી એની કામનાઓ તૃપ્ત થઈ નથી એ તો ધનનો સંગ્રહ કરે છે. સંતાનો ત્યાગ કરે છે, ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરે છે નામ, ધન તથા સન્માનની પૂજા કરે છે જતા પણ એનું મન તો અજ્ઞાન જ રહ્યા કરે છે. પોતાનામાં પૂર્ણતાનો અનુભવ આત્મસંયમ, શુદ્ધતા તથા ધ્યાન દ્વારા આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી મનુષ્ય પૂર્ણતા અને નિત્ય તૃપ્તિનો અનુભવ કરી શકે છે

તમે અશાંતિ, અનૃપ્તિ મા અસંતોષનું જીવન ક્યાં સુધી જીવવા ઇચ્છો છો? તમે ક્યાં લગી અજ્ઞાન, કટુતા, ધ્રુવા તથા બેદભાવવાળું જીવન વિનાશ્યા કરશો? ક્યાં સુધી તમે સ્વાર્થભાવ રચ્યા પચ્યા રહેશો? તમે ક્યાં સુધી વિભિન્નતા તથા વિભેદોના દર્શનની લાનસા સેવ્યા કરશો? તમે ક્યાં સુધી મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે પ્રતિજ્ઞા બનાવી રાખશો?

તમે શાંતિ માટે પેઢાકારી રહ્યા છો પરંતુ તેને ક્યાં અને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય? જાનીઓની સગવડ તથા ધ્યાન દ્વારા તમે તમારા હૃદયમાં શાંતિનો સાક્ષાત્કાર કરી શકશો. મનની સ્તબ્ધતામાં તમે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. બાહ્ય વિષયોથી તમે કદાપિ શાંતિ નહિ મેળવી શકો, અદર જુઓ, કોઈ એકાંત ઓરડામાં એક બે

કલાક મૌનમાં બેસી જાઓ આંખો બંધ કરી દો. બન્ને હાથની વચ્ચેના ખિંદુ પર મનને એકાગ્ર કરો. ઇંદ્રિયો તથા મનને બાહ્ય વિષય પદાર્થોથી દટાવી લો. શાંત બનો. ઉલ્લાસના આવેગો અને ઉજળતા વિચારોને શાંત કરો. શરીર તથા જગતને ભૂલી જાઓ તમારી હૃદય ગુદામાં કુળકી મારો. શાંતિના મહાસાગરમાં નિમગ્ન થઈ જાઓ. તમારા હૃદયવાસી પરમાત્માની સાથે એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરો. ઠંડીની ઋતુમાં ધ્યાન માટે દિવસમાં ચાર વાર બેસો અને ઉનાળામાં બેવાર તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. નિયમિતતા પરમ આવશ્યક છે.

જ્યાસુધી તમે દુઃખ ઇર્ષ્યા તથા સ્વાર્થપૂર્ણ ઘૃણાથી પરિપૂર્ણ છો ત્યાં સુધી યુદ્ધ બંધ કરવાની વાત બ્યર્થ છે. સર્વ પ્રથમ વિષય સ્પંદનોને દુર કરો. આમ થશે તો યુદ્ધ થશે જ નહિ. વ્યક્તિઓથી રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થાય છે. શાંતિનું શાંતિમય જીવન-આદર્શમય જીવન જીવો. સંકીર્ણપુષ્પિ, દ્વેષ, સ્વાર્થ, ઇકિત તથા સંપત્તિનો લોભ-આ બધાનો નિર્મૂળથી નાશ કરો. સત્ જીવન વિતાવો નિત્ય પ્રતિ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી તમારા હૃદયમાં શાંતિની સ્થાપના કરો. તમારા પાડોશીઓમાં તથા તમારા સહવાસમાં જે આવે તેઓમાં શાંતિ પ્રસરાવો.

શાંતિ રહસ્યમયી છે જે તમે શાંતિનો અનુભવ કરશો તો તમે જગતમાં શાંતિનું વિતરણ કરી શકશો. આ કલ્પનાતીત શાંતિનો સાક્ષાત્કાર કરો અને મુક્ત બની જાઓ. આ શાંતિજ આપનો પથ પ્રદર્શક બનશે. આ શાંતિજ તમારું કેન્દ્ર, આદર્શ અને લક્ષ્ય બનો.

ૐ તું દર્શન તથા ધ્યાન

બ્રહ્મ અથવા પરમાત્માજ સર્વોપરી છે. એનું જ નામ 'હૃદ' છે. માટે 'હૃદ' નીજ ઉપાસના કરવી જોઈએ હર વસ્તુ 'હૃદ' છે. 'હૃદ' બ્રહ્મનું પ્રતીક છે. એ ચક્રિતનો રાજા છે.

એ પવિત્ર અક્ષર છે. એ વેદોનો સાર છે. એ તો અમૃત અને અમૃતવના કિનારા પર લઈ જનાર નાકા છે.

પ્રજુલ અથવા હૈં સર્વ મંત્રોમાં મહાન છે. એ સાક્ષાત મુક્તિદાતા છે. બધા મંત્રો હઠ થી શરૂ થાય છે. દરેક ઉપનિષદનો હૈં થી પ્રારંભ થાય છે, ગાયત્રીનો પ્રારંભ પણ હૈં થી થાય છે. હૈં ના ઉચ્ચારણથી વિવિધ દેવોને આદુતિઓ અપાય છે. હૈં નો મહિમા કાષ્ઠપણુ વ્યક્તિત પૂણું રીતે વર્ણવી શકે નહિ.

જ્યાં સારીયે વાણી ચાલે ત્યાં જ નય છે, જ્યાં શક્તિઓ નિરુધ્ધ થઈ જાય છે, ત્યાં સુખિયો કાષ્ઠવ્યાપાર બધે થઈ જાય છે. જ્યાં હૃદયો અટકી જાય છે, તે સ્થાન હૈં જ છે. આ હૈં શબ્દની સ્મૃતિ બધા જ વેદો કરે છે. એની ઘોષણા બધા જ થયો કરે છે. જેની આશાએ સાધકગણુ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરે છે તે હૈં જ છે. હૈં સર્વોચ્ચ છે, સર્વ શ્રેષ્ઠ છે. હૈં પરમ આત્મજન છે. એ પરમ સાત્વ છે. જેબ્રહ્મને જાણે છે તેની પૂજા બ્રહ્મલોકમાં પણ થાય છે. તે જે હૈં છે તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

અ, હ, મ આ ત્રણેના સંયોગથી હૈં નું નિર્માણ થયું, અ શબ્દનો પ્રારંભ છે. હ એનું મંથ છે, મ અંત છે.

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શિવ; વિરાટ, ક્ષિરસમર્ભ, પ્રથર, સત્, રજસ, તમસ; જગત્, રુદ્ર, સુષુપ્તિ, સુષ્પિ, સ્મિતિ તથા લય ધ્યાન નેટલામાં વક છે તેનું હૈં પ્રતિક છે.

હૈં નું કીર્તન હૈં ના માનસિક જપ, હૈં ના જ્ઞાન તથા હૈં નું ધ્યાન મનને શુદ્ધ બનાવે છે અને તેના વિશેષને દુર કરે છે. તે અજ્ઞાનના આવરણને નષ્ટ કરે છે અને સાધકને પરમાત્મામાં સીન કરી દે છે.

હું ધનુષ છે મન શર છે બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા એ લક્ષ્ય છે. શુદ્ધ અને એકાગ્ર શુદ્ધિથી બ્રહ્મ પર એ બાણ ચલાઓ. જેવી રીતે બાણ લક્ષ્યની સાથે એક બની જાય છે, એવી રીતે તમે પણ બ્રહ્મ સાથે એક બની જશો.

આ એકાકારને જાણી લો તો તમે બહુ જ જાણી શકશો. તમે પરમહાત્મા પ્રાપ્ત કરી લેશો. પદ્માસન, સિંધાસન અથવા કોઈપણ આસનમા બેસી જાઓ. બન્ને હાથની વચ્ચે ત્રિકુટી પર ધ્યાન કરો. નીચે લખેલા મંત્રોના લક્ષ્યાર્થ પર લાવ અને ધીમેધીમે ધ્યાન કરો. એનો માનસિક જપ કરો.

સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપોદમ્ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપોદમ્ હૃં હ્રં ઓમ્

અહં બ્રહ્માસ્મિ-હુ બ્રહ્મ હુ-હ્રં હ્રં ઓમ્

હું સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય હુ-હ્રં હ્રં ઓમ્

હું સાક્ષી હુ-હ્રં હ્રં ઓમ્

સોહમ્ સિવોદમ્-હ્રં હ્રં ઓમ્

હું મન તથા શરીરથી જુદો હુ-હ્રં હ્રં ઓમ્

હું અમર સર્વવ્યાપક આત્મા હુ-હ્રં હ્રં ઓમ્

તમે જસદીથી પરમાત્મા સાથે એક બાનેા સાક્ષાત્કાર કરી તમારી પુરાતન બ્રાહ્મી મહીમામાં પ્રકાશિત થઈ જશો.

જીવનમુક્ત

જીવનમુક્ત તો એ છે કે જે કામનાઓ, લાભ, સ્વાર્થ, અભિમાન, મમતા, આસક્તિ, લોભ અને કૃણાથી પૂર્ણતઃ મુક્ત છે. એ તો શુદ્ધ પ્રેમ, કરુણા અને દયાથી એતપ્રેમ છે.

એણે ઇન્દ્રિયો પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. શરીરની

સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ રાખના નથી એ તો હમેશા પોતાના આત્મામાંજ વસે છે એ સદા સુખી અને સતુષ્ટ હોય છે

તેઓ મન, વચન અને કર્મથી ક્રાંધિને પણ દુઝવતા નથી તે ક્રાંધિના બેગ ચઢે, આતોચના, અપમાનથી લેણમાત્ર પણ પ્રભાવિત થતા નથી સ્તુતિ તથા નિંદા, માન તથા અપમાન, સુખ તથા દુઃખમાં એ મનનું સમત્વપણું જાળવી રાખે છે

એ સસારમાં રહે છે પણ સસારના નર્થોળની જતા એમનામાં જોડતાપણી ભાવના નથી હોતી આ અવસ્થા અવધુનીય છે એ તો સ્વયં જાણ છે

એ તો આધ્યાત્મિક સંક્રિતનો ભડાર છે એની સમક્ષ બેસો તમારી શક્યો આપ મેળે દૂર ચર્ષ જશે એના સાન્નિધ્યમાં તમે વિચિત્ર સુખ અને શાંતિનો અનુભવ કરશો એ પોતે તો બોલશે નહિ પરંતુ મૌનની ભાષાથી સાધકોને ઉપદેશ આપશે

એ તો જ્યાં સાહે ત્યાં સુધી જાય છે અને ગમે તેના હાથથી જોળન પ્રદણ કરે છે એ વિધિ-નિરોધના નિયમોથી પર છે છતાં પણ એ શાસ્ત્રોના નિયમોની અવહેલના કરતા નથી એ ભતા શુરા, ધર્મ-અધર્મથી અતીત છે

એ બીજાઓમાં દોષ જોતા નથી ખુરોલમા ખુરોલ પરીસ્થિતિમાં પણ એ કદાપિ ક્રોધિત થતા નથી એ તો હમેશા મધુર અને શાંતજ રહે છે એ હમેશા મધુર ભાષી હોય છે કદાપિ પણ કડવો ચન્દ્ર બોલતા નથી મન, વચન અને કર્મથી એ ક્રાંધિપણુ પ્રાણીની સાથે બેઠાવ કે ધૂણા રાખતા નથી એ તો જધાને આસીર્વાદજ આપે છે

એ થોડાજ શબ્દોમાં શ્રેષ્ઠાજનોના મનપર ઉડી જાય પાડે છે એ થોડા શબ્દો શ્રોતાઓના જીવનમાં નવિન જીવન તથા પ્રાણ સચાર કરે છે.

તેઓએ જ્ઞાતાન રૂપી સત્ત્વ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. એણે મુખના સાચા રહસ્યને જાણી લીધું છે. એણે બ્રહ્માના અસંખ્ય ધામને પ્રાપ્ત કરી લીધું છે એ દ્વિતીય સમ્યક્દાનંદ સ્વરૂપમાં નિવાસ કરે છે.

એણે સાક્ષાત્કાર કરી લીધો છે કે પેલો ગણે સરીર અને પંચ-કાયથી સિન્ન છે એવો ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી માત્ર છે. 'હું', 'તું' અને 'તે' ના ભેદથી એ મુક્ત છે.

મધરીય ગૌતમની અમૂલ સુધા પાન કરી, ઉન્મત્ત અસીમ આત્માથી પરિપૂર્ણ સમદષ્ટિયા યુક્ત, સમત્વમુખિયો વિમૂર્ષિત આ જીવન મુક્ત સર્વજ્ઞ આત્માનાં જ હર્ષન કરે છે અને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમમાં જપાને સ્નાન કરાવે છે આવા ઉદ્દિગ્ધ મહાત્માઓની જન્મ દો ! એઓના આશીર્વાદ આપ સર્વને પ્રાપ્ત હો !



રાજાસન કરવા છતાં તમારો બવદાર આવો રાખવો, તમે કશી સત્યનો રસ્તો ચૂકસો નહિ.”

દેવ-પદ્મ અંવાદ (ઠેનોપનિષદ)

અસુરોની સાથેના યુધ્ધમાં દેવો વિજયી બન્યા. દેવોએ તેા માનિ લીધું કે વિજય તેમની સક્રિયતા પ્રાપ્ત થયો છે. એ જૂઠી અથા કે ધૈર્યથી સક્રિયતાને સફળતા એમને વિજય મળ્યો હતો પરંતુ પરમાત્મા એમને યાદ કરીબવવા માગતા હતા કમવાન એમના અકિમાનને જાણી ગયા હતા કમવાન તેઓની સમક્ષ પદ્મના રૂપમાં પ્રગટ થયા. આ પદ્મને આદિત્યા અત દષ્ટિએચર નહોતો. દેવતાઓ આ પદ્મને જાણતા નહોતા તેઓએ અગ્નિને કહ્યું -“દે જ્ઞાતવેદ ! પત્નો જાગવો કે આ પદ્મ કોણ છે ?” તેણે કહ્યું. ‘સાર’ અગ્નિદેવ બ્રહ્મ પાસે ગયા બ્રહ્મ પૂછ્યું, “તું કોણ છે ?” તેણે જવાબ આપ્યો. “હું સક્રિય છું હું જ્ઞાતવેદ છું.” બ્રહ્મ પૂછ્યું. -“તારી સક્રિય કેટલી છે ?”

અગ્નિ -“હું પૃથ્વી પરની જમી ઓળેને જાણી છું છું.”

બ્રહ્મ અગ્નિની સમક્ષ એક ઘાસનું તલખડું રાખી કહ્યું. -“આને સળગાવી દે”

અગ્નિએ પોતાની જમી સક્રિય એને સળગાવવા વાપરી પણ એ તલખડું ન સળગ્યું.

દેવે વાયુદેવ આંબા

બ્રહ્મ વાયુદેવને પૂછ્યું, “તમારી સક્રિય કેટલી છે ?”

વાયુદેવ-“હું આખાં જગતને તેની જમી પરગુઓ સાથે જાણી છું છું.”

પછે પેણું તળપણું બતાવી કહ્યું, :- 'આને હિમાડીદો'. વાણેદે ચેતાની બધી શક્તિ ખરચી પણ એ તળપણાને જરા હાવાની પણ શક્યા નહિ. અંતે ઇંદ્રદેવ આગ્યા. તેના આવતાંજ આ યશ અદ્રશ્ય મળ ગયા. ઇંદ્રતો દિંગ બની ગયા અને ત્રિમુઃ બની ત્યાંથી જતા રહ્યા. આવી રીતે પરાજય પામી દેવો યોજનો અનુભવ કરી રજા દતા ત્યારે હિમાવનની પુત્રી અને ભગવાન શિવની અર્ધાંગના-હિમા ત્યાં પ્રગટ થઇ અને યજ્ઞના વિષમાં સમજ આપી ત્યારે ઇંદ્રે ભણ્યું કે આ યજ્ઞ તે બ્રહ્મ જ દતા. માતા હિમાની કૃપાથી ઇંદ્ર દેવોમાં મહાન બની ગયા.

અંહકારને કારણ તમે વિચારો છો કે તમોજ આ બધું કરો છો. અને તેથીજ તમે બંધનમાં પડો છો એવો અનુભવ કરો કે તમે તો સમવાતના કષ્ટમાં નિમિત્ત માત્ર છો. ઇંધણ તમારા હાથો દ્વારા કાપે જરી રજો છે. તમારી આંખોથી દેખી રજો છે, કાનો પડે સાંભળી રજો છે, નાસિકા વાટે સુંધી રજો છે. આથી તમે અહ કાર તથા કર્મ બંધનથી મુક્ત થઈ જશો. આ છે કર્મયોગ અને ભક્તિરોગનું રહસ્ય.

(૩) યાજ્ઞવલ્ક્ય-મૈત્રેયી સંવાદ (બ્રહ્મદાર્ણ્યકોપનિષદ)

મહાન જ્ઞાની અને ઋષિ શ્રી યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું, "હિ મૈત્રેયી, હું આ શૃદ્ધનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ જીવનમાં પ્રવેશ કરવા અરવ્યમાં જાઉં છું. એટલે હું આ મારી સંપત્તિ તારી અને કાત્યાયની વચ્ચે વહેંચી દેવાની ઇચ્છા રાખું છું."

મૈત્રેયીએ કહ્યું, - "મારા પૂજ્ય પ્રભુ! સર્વસ્વ જમતનું ધન મને મળે તો હું અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી શકું ખરી ?

'નહિ' યાજ્ઞવલ્ક્યજીએ જવાબ આપ્યો, 'ધનવાન મનુષ્યોની આશ્ક તાર' જીવન જ્યોતિષ થશે. ધનથી અમૃતત્વની આશા કદી રાખવી નહિ."

પ્રકરણ-૭

દાશનિક સંવાદ

(૧) રામ-વસિષ્ઠ સંવાદ (યોગ વારિઝ)

શ્રી રામે પ્રશ્ન કરી - “પૂજ્ય ગુરોવ! સસક્તિ શુ છે અને અસસક્તિ શુ છે ? એ કઈ સસક્તિ છે કે જે બંધન તરફ ભ્રમ નથી ? એવી કઈ અસસક્તિ છે કે જે મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે ? હું બંધનનો કેવી રીતે નાશ કરું ? આ પ્રશ્નો પર કૃપા કરી પ્રકાશ નાખો.”

૮. શ્રી વસિષ્ઠજી એ ઉત્તર આપ્યો .- ‘જો કોઈ વ્યક્તિ આ શરીરનેજ નિત્ય સમગ્ર બેસે, તો તે આ દેહ અને તેના અતર્વાસી અથવા અતરાત્મા વચ્ચે વિવેક ન કરી શકે અને જે આ શરીરનું જ ચિંતન કરી કરે તે રાગમા બંધાઈ જાય છે. આ સસક્તિ કહેવાય છે. આથી તો નિમ્બ બંધનનો પ્રાપ્તિ થાય છે એવો પાશ વિશ્વાસ હોય કે સર્વસ્વ બ્રહ્મ કે આત્મા જ છે તો આ જગતમાં રાગ દેવ કરવા જેવી કોઈ વસ્તુ નથી એ અસસક્તિ છે. આ અસસક્તિ મુક્તિ પ્રદાન કરે છે.

“જીવન મુકતોમાં અસસક્તિ હોય છે. જ્યાં અસસક્તિ છે. ત્યાં મન સંસારના વિષય સુખોનો પરિપાક કરે છે, ત્યાં અહંકાર વિધીન થઈ જાય છે અને કોઈ પણ વસ્તુ માટે આસક્તિ રહેતી

નથી. આ અસંસક્તિન મુકિત તરફ લઈ જાય છે. જેણે અસંસક્તિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તે કર્મોનાં ફળનો ત્યાગ કરે છે. એ કર્મ-કે અકર્મની પાછળ પડતા નથી. આપ્તકિયો તો પુનર્જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે."

"આસક્તિના બે પ્રકાર હોય છે-અંધ્ય અને અમંધ્ય. બંધ્ય આસક્તિ અતાનિયોની પાસે રહે છે જ્યારે અમંધ્ય આમક્તિ તો આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત યાનિયોનું આગ્રહણ છે. બંધ્ય આસક્તિ સંગ્રહોપને કારણે પુનર્જન્મનું મૂળ બને છે, જ્યારે અમંધ્ય આસક્તિ વિવેકને વધારી આત્મજ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. સમજાન વિશ્વ તથા સિદ્ધિમણ્ડ. અમંધ્ય આસક્તિ સાથે કર્મો દ્વારા જન્મની રક્ષા કરે છે.

"જીવન મુક્ત પુરુષ વિશ્વ કલ્યાણને માટે વિવિધ કાર્યો કરવા જતાં કર્મોમાં આસક્ત થતા નથી. કદાચિત તેઓ વિનયોના સંપર્કમાં રહેતા હોય પણ તેનાથી પૂર્ણત ઉદારીત રહે છે તેઓમા વિનયો માટે ગમ હોતો નથી. એમનું મન સત્ત્વ પદ્માત્મામાજ ગ્રિયર રહે છે, આ જગતને તેઓ મિષ્ટા સમજે છે તેઓ ન તો અવિધ્યની આશા રાખે છે અથવા ન તો વર્તમાનના અધિકાર પર નિર્ભર રહે છે, તેઓ ભૂતકાળની સ્મૃતિઓથી પણ સુખ મેળવતા નથી. મુના હોવા છતાં એ પરમ જ્યોતિના દર્શનથી મુક્ત હોઈ જનમ ન હોય છે જનમતા હોવા છતાં પણ નિર્વિકલ્પ સમાધિની નિદામા નિમગ્ન રહે છે તે કર્મ કરે છે તો પણ એવા શાંત હોય છે કે જાણે તેઓએ કોઈ કમું જ નથી. તેઓ બધાં કાર્યો કરે છે પણ કર્તાપણની લાવના કદી લાવતા જ નથી. એ કદી કોઈ વસ્તુ માટે દુષ્ટ કે શોક કરતા નથી તેઓ બધાંની સાથે બધાં જેવા અને શુદ્ધાની સાથે શુદ્ધ જેવા બ્યવહાર કરે છે. મુવકાની સાથે તે મુવક બની જાય છે અને યાનિયોની સાથે મંલીર રહે છે એ જીજ્ઞાના સુખે આનંદ પામે છે. જેઓ આપતિમા હોય તેમના તરફ સદ્ધાનુભૂતિ રાખે છે. હે નામ હ

રાજસાસન કરવા છતાં તમારો અવકાશ બાવો. રાખવો, તમે કશી સત્યનો રસનો ચૂકસો નહિ.”

દેવ-યક્ષ અંવાદ (કેનોપતિપદ)

અસુરોન્ની સાથેના યુધ્ધમાં દેવો વિજયી બન્યા. દેવોએ તે માની ભીધું કે વિજય તેમની શક્તિથી પ્રાપ્ત થયો છે. એ ભૂમી અથા કે ઇશ્વરીય સહિતને લઇને એમને વિજય મળ્યો હતો. પરંતુ ખાત્રી પરમાત્મા એમને પાઠ શીખવવા માગતા હતા. અમવાન એમના અભિમાનને જાણી ગયા હતા. અમવાન તેઓની સમક્ષ યજ્ઞના રૂપમાં પ્રગટ થયા. બા યજ્ઞનું આદિ તથા અંત દષ્ટિએચર નહોતું. દેવતાઓ બા યજ્ઞને જાણતા નહોતા. તેઓએ અગ્નિને કહ્યું, “હે જાતવેદ ! પત્રો અમારો કે આ યજ્ઞ કોણ છે ?” તેણે કહ્યું, “સાહે” અગ્નિદેવ બ્રહ્મા પાસે ગયા. બ્રહ્મા પૂછ્યું, “તું કોણ છે ?” તેણે જવાબ આપ્યો, “હું અગ્નિ છે” બ્રહ્મા કહ્યું, “તારી શક્તિ કટલી છે ?”

બધે પેશુ તથા ખુલું બનાવી કહ્યું, :- ‘આને ઉડાડીદો’. વાલુદેવે પોતાની બધી શક્તિ ખરચી પણ એ નથુખલાને જરા હતાવી પણ અકબા નહિ. અંતે ઇંદ્રદેવ આગ્યા. તેના આવતાંજ આ પક્ષ અદ્વસ્ય અમ્મ મયા. ઇંદ્રદેવો દિંગ બની ગયા અને વિમુદ બની ત્યાંથી જતા રહ્યા આવી રીતે પરાજય પામી દેવો દોષનેા અનુભવ કરી રહ્યા હતા ત્યારે હિમાવનની પુત્રી અને ભગવાન શિવની અર્વાંગના-ઉમા રત્ના પ્રગટ થઈ અને મહાતા ત્રિપદમાં સમજ આપી ત્યારે ઇંદ્રે નાથુ કહે આ પક્ષ તે બ્રહ્મ જ હતા. માતા ઉમાની કૃપાથી ઇંદ્ર દેવોમાં મહાન બની ગયા.

અંહકારને કારણુ તમે વિચારો છો કે તમેજ આ ખુલું કરો છો અને તેથીજ તમે બંધનમાં પડો છો એવો અનુભવ કરો કે તમે તો ભગવાનના હસ્થમાં નિમિત્ત આવ છો ઇંદ્ર તમારા હાથો દ્વારા કાચું કરી રહો છો, તમારી આંખોથી દેખી રહો છો, કાનો વડે સાંભળી રહો છો, નાસિકા વારે સુંધી રહો છો. આથી તમે અદ્વકાર તથા કર્મ બંધનથી મુક્ત થઈ જશો આ છે કર્મયોગ અને ભક્તિયોગનું રહસ્ય

(૩) યાજ્ઞવલ્કય-મૈત્રેયી સંવાદ (જૂહુદાર્ણવપરિવ્રજાપરિવ્રજા)

મહાન જ્ઞાની અને ઋષિ શ્રી યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું, ‘હિ મૈત્રેયી, હું આ શ્રુદ્ધનેા ત્યાગ કરી સંન્યાસ જીવનમાં પ્રવેશ કરવા અરણ્યમાં જઈ છું. એટલે હું આ મારી સંપત્તિ તારી અને કાલ્યાણની વચ્ચે વહેંચી દેવાની ઇચ્છા રાખું છું”

મૈત્રેયીએ કહ્યું-“મારા પૂજ્ય પ્રભુ ! સર્વસ્વ જમતનું ધન મને મળે તો હું અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી ચક્રું ખરી ?

‘નહિ’ યાજ્ઞવલ્કયજીએ જવાબ આપ્યો, ‘ધનવાન મનુષ્યોની આશ્ક તારૂં જીવન વ્યતીત થશે. ધનથી અમૃતત્વની આશા કદી રાખવી નહિ.”

મૈત્રેયી-‘જો મને અમર ન બનાવી શકે તો એ ધનનો મને એ લાભ છે કે હું આદરણીય પ્રભુ ! મને બતાવો કે અમૃત તપ માટે શું સાધન જોઈએ ?’

યાજ્ઞવલ્ક્ય-‘હે પ્રિય મૈત્રેયી, અહીં એક કું તને સમજાવું. કું ને કહું તે બરાબર સમજી લે.’

‘પતિને માટે પતિ પ્રિય નથી હોતા; પરંતુ આત્માને માટે પતિ પ્રિય હોય છે. સ્ત્રીને માટે સ્ત્રી પ્રિય નથી હોતી; પરંતુ આત્માને માટે સ્ત્રી પ્રિય હોય છે. પુત્રને માટે પુત્ર પ્રિય નથી હોતો પણ આત્માને માટે પુત્ર પ્રિય હોય છે. આ અમર સર્વવ્યાપક આત્મા જ દર્શનીય, અવશ્યીય, મનનીય તથા નિદિધ્યાસનીય છે. હે મૈત્રેયીઃ આત્મા વા અરે દૃષ્ટવ્યઃ શ્રોતવ્યઃ, મન્તવ્યઃ નિદિધ્યાસિતવ્યઃ.’

હે મૈત્રેયી ! જ્યાં દૈતસાવ છે ત્યાં મનુષ્ય બીજું કંઈ સૂંધે છે, જીએ છે, ચાખે છે, બીજાનું અભિવાદન કરે છે. બીજા સાથે બોલે છે, બીજા વસ્તુને સ્પર્શ કરે છે, પરંતુ જ્યારે તેને મન આ સર્વસ્વ આત્મા જ બની જાય છે ત્યારે એ બીજાને જોશે કેવી રીતે, બીજાને સૂંધશે કેવી રીતે અને બીજાને સ્પર્શ પણ કેવી રીતે કરશે ? જોનાથી આ બધું બહુી થકાય છે તેને કેવી રીતે જાણે ! આ આત્માને ‘નેતિ નેતિ’ કહેવાય છે આત્મા અશય છે, તે મુક્ત છે. અસંશ છે. એ દુઃખ અને વિનાશથી અક્રિષ્ત છે, મનુષ્ય વિજાતાને કેવી રીતે જાણી શકે ? આ રીતે હે મૈત્રેયી તને પણ જ્ઞાન મળી મુકયું.’

આમ કહી યાજ્ઞવલ્ક્ય ત્રણે અરણ્યમાં જતા રહ્યા.

(૪) નચિકેતા—સમ સુત્રવાક [કોટીપનિષદ]

ૐ ૐ ૐ

નચિકેતાએ કહ્યું-‘હે યમરાજ, જોને આપ ધર્મ અને અર્ધમર્મી. પૃથક જુઓ છો, ને કાય-કારણથી અલગ છે, ને જૂત અને અવિધ્યથી

અલગ છે. એના વિષયમાં મને જ્ઞાન આપો, આ મારું જીવનું વરદાન છે.”

યમરાજે હિતર આપ્યો, “સમસ્ત વેદ જેનું પ્રતિપાદન કરે છે, તપશ્ચર્યા દ્વારા જે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તથા જેની પ્રાપ્તિ માટે સાધક ગણ્ય બ્રહ્મચર્ય મતનું પાલન કરે છે તે હૃદયના વિષયમાં હું સંક્ષિપ્તમાં કહું છું, તે ‘ૐ’ છે.”

‘આ અવિનાશી પ્રણવ શબ્દ જ બ્રહ્મ છે આ શબ્દ જ પાત્ર છે. જે આ શબ્દને જાણે છે. તેને કાંઈ ઈચ્છા કરે તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે અમૃતત્વ તથા નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરી લે છે.’

“આ આત્મા અનાદિ, અનંત, અજ, અમર, અન્યથા, નિર્ગુણ, અવર્ણ તથા નિરાકાર છે. તે શબ્દ સ્વર્ગ, રૂપ, રસ અને ગંધ સ્પર્શ છે. તે નિત્ય, અમર, સર્વ વ્યાપક, એક અને અદ્વિતીય છે. તે અન્યક્તયો પર છે. તે હૃદય-ગુહામાં અથવા શુદ્ધિમાં નિવાસ કરે છે. તે સર્વ ભૂતોનો અંતરાત્મા છે.”

“જે કામનાઓથી મુક્ત છે. જેનું મન સમાહિત તથા શાંત છે, જેની ઇન્દ્રિયો નિયંત્રિત છે, તેઓ જ ધ્યાન અને અંતઃકૃષ્ટિ દ્વારા પોતાની શુદ્ધિમાં આ રહસ્યમય આત્માને જુએ છે અને અમૃતત્વ, નિશ્ચિત સુખ અને શાંતિનો ઉપભોગ કરે છે.”

“આ આત્મા સર્વભૂતોમાં હુપાયેલો છે અદ્ભુતશી ગણ્ય નેત્ર તથા બીજી ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી હટાવી લઈ, સૂક્ષ્મ તથા કુસામ શુદ્ધિ દ્વારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે.”

“જ્યારે સર્વ કામનાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે, જ્યારે ત્રણે હૃદય ઇન્દ્રિયો અવિદ્યા, કામ તથા કર્મ વિનષ્ટ થઈ જાય છે, જ્યારે પાંચે ઇન્દ્રિયો મન સહિત શાંત થઈ જાય છે, તથા જ્યારે શુદ્ધિ કાર્ય કરતી બધી મુદ્ધ જાય છે, ત્યારે અમૃતત્વ અને પરમ પ્રતિ પ્રાપ્ત થાય છે”

“જેવી રીતે તમે બીજને છાવથી છુદ્ડ કરી લો છો તેવીજ રીતે તમારે પીપ્પૂરુંકે ધ્યાનાભ્યાસ, વિચાર અને વિવેક દ્વારા આત્માને પંચ કોષોથી બહાર કઢવો પડશે.”

આ ત્રીજા વચાનથી નચિકેતાએ યમરાજ પામેથી જ્ઞાન વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી તેણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી બલ્લની પ્રાપ્તિ કરી તે આદ્યમૂલકાનંદારા અપર બની ગયો. નચિકેતાની માફક કોઈપણ અધિકારી કાયદે આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી જરૂર અમર થઈ શકે છે.

ॐ શદ નામયતુ । શદ મૌ શુનયતુ । શદ કીયં કરશય દે ।
સેર્ગલ નામપીતયતુ । ગા વિદિષા વદે

ॐ શાન્તિ : શાન્તિ શાન્તિ

‘૨૩’ અમે બને (સહ તથા ઇષ્ય) ની રક્ષા કરે તે અમને બનેને મોઝા સુખનો ઉપનોમ કરવા દે અમે બને ઉપનિષદોના વાસ્તવિક અર્થ કાઢવા પ્રયત્નશીલ બનીએ અમારું અભ્યાસન સંજ્ઞા બને. અમે કદાપિ એક બીજ સાથે કષ્ટો ન કરીએ.

ॐ શાન્તિ : શાન્તિ શાન્તિ

[૫] આયેવાયન-પિપ્પલાઃ સવાદ (અનોપનિષદ)

કોશલ દેશના આયમાયને પિપ્પલાદને પૂછ્યું ‘ભગવાન પિપ્પલાઃ, પ્રાણની ઉત્પત્તિ કયાંથી થઈ કે તે શરીરમાં કેવી રીતે આવે છે કે તે ચેતાને વિભાજીત કરી કેવી રીતે રહે કે તે કેવી રીતે બહાર નીકળે છે કે તે બાજ પદાર્થોને કેવી રીતે પારખુ કરે છે ?’

પિપ્પલાદે હિતર અટખો-નું પરમાર્થ વિવરણો પ્રશ્ન કરી રહ્યો છે. તુ પ્રશ્નોના જવાબ છે એટલે કે તને એ જતાવું છું.

“આ પ્રાણ આદ્યમાયથી દેહન થાય છે જેવી રીતે જાણ

પુરુષની સાથે જ હોય છે તેવી જ રીતે પ્રાણુ આત્માની સાથે જ હોય છે મનના કાર્યથી જો આ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.”

“જેવી રીતે સમ્રાટ પોતાના અધિકારીઓને આદેશ આપે છે કે-‘જાઓ અમુક ગામ જઈ તમે ત્યાં રહો’ તે જ પ્રમાણે સુખ્ય પ્રાણુ બીજા પ્રાણુને અમગ અમગ કામ વહેંચી આપે છે.”

‘મુદ્રા તમા હિપસ્થમાં અપાનનો નિવાસ છે નેત્ર, મોત્ર અને નાસિકામાં પ્રાણુ પોતે જ રહે છે શરીરના મધ્યભાગમાં સમાન રહે છે તે અન્નને સમાન રીતે વિતરિત કરે છે. તેમાંથી સાત જ્વાળાઓ નીકળે છે

“આ આત્મા હૃદય-દેશમાં રહે છે ત્યાં જોડો જોડ નાડિયો છે જે દરેકને જોડે સાખાઓ છે, આ દરેકને મોતેર હજાર ઉપ સાખાઓ છે, તેમાં બ્યાનનો સમાર માય છે.

“ઉદાન મનુષ્યને પુણ્યકર્મો દ્વારા પુણ્ય લોકમાં લઈ જાય છે. તે પાપીઓને પાપમય લોકમાં અને પાપ અને પુણ્ય બંને પ્રકારના કર્મો દ્વારા મનુષ્ય લોકમાં લઈ જાય છે.”

“સૂર્ય બાહ્ય છે, તે ઉદય પામે છે અને નેત્ર સ્થિત પ્રાણુને સદાય કરે છે, પૃથ્વી અપાનને નીચે જોડે છે સૂર્ય તથા પૃથ્વીની વચ્ચે અંતરિક્ષ સમાન છે, વાયુ બ્યાન છે.”

“તે જ ઉદાન છે તેથી જોના શરીરનું તે જ શાંત યજ્ઞ મધુ’ હોય છે ત્યારે તે મનમાં સ્ત્રીનું હૃદયોની સાથે બીજા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.

“મૃત્યુ સમય જીવ જે સંકલ્પ કરે છે તેની સાથે જ તે તેવો પ્રાણુ પ્રાપ્ત કરે છે અને પ્રાણુ અને ઉદાન મગો એ જીવાત્માને એના સંકલ્પની અનુસાર લોકમાં લઈ જાય છે.”

“જે વિદ્વાન પ્રાણુને આવી રીતે જાણે છે તેની વંશ પરંપરા નષ્ટ થતી નથી. એ અમર જની જાય છે.”

“જે કાંઈ પ્રાણી હિત્વતિ, તેથી પ્રવેશ કરવાની ક્રિયા, તેની સ્થિતિ તથા તેના પાંચ પ્રકારોને જાણે છે તે અવશ્ય અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરે છે.

(૬) ઉદાહરણ—શ્વેતકેતુ સવાહ
(હાન્દોગ્યોપનિષદ)

ઉદાહરણ પૂછ્યું—“શ્વેતકેતુ જેનાથી આશ્રુન જુત બને અને અવિદ્યાત વિરોધ રૂપથી જ્ઞાત થાય એ ઉપદેશના વિગ્રહ સમજી તમે કદી તમારા આચાર્યને પ્રશ્ન કર્યો છે ?

શ્વેતકેતુ—“ભગવાન ! તે આદેશ કયો છે ?

પિતાએ જવાબ આપ્યો—“એક જ માટીના પીડતું જ્ઞાન ચવાથી તેમાંથી બનેલી બધી વસ્તુઓનું જ્ઞાન થઈ જાય છે, કારણકે બધાજ વિકાર તો નામ માત્ર છે અને નામ પરજ અવલમ્બિત છે સાચા આ માટીજ છે એવો આ ઉપદેશ છે

“કૃપા કરી મને આગળ સમજાવો

ઉદાહરણ—પેલા વડનું એક ફળ લાવે તો”

શ્વેતકેતુ [એ ફળ લાવીને]—“આ રજું ભગવાન”

“એને તોડો”

“તોડી નાખ્યું, ભગવાન”

“તેમાં તમે શું જુઓ છો ?”

“અણની મારક ખી જોઈ રહ્યો છું”

“તેમાંથી એકને તોડો” ઉદાહરણ કર્યું

“તોડી નાખ્યું ભગવાન”

“તેમાં તમે શું જુઓ છો ?”

“કાંઈજ નદિ ભગવાન” શ્વેતકેતુએ જવાબ આપ્યો.

પિતાએ કહ્યું—‘હે સૌમ્ય ! જેની અંદર આવડું મોટું વડતું જાડ સ્થિત છે એવા અણુ તત્વને તું દેખી શકતો નથી. મારા પર વિશ્વાસ રાખ જેવી આ અણ્ણિમા છે. એતદ્રુપ સર્વ છે. તે-આત્મા જ છે. હે શ્વેતકેતુ ! તે તું જ છે તત્ત્વ સ્વમ્ અસિ।

‘મને હજુ વધારે સમજાવો’

ઉદ્દાલકે કહ્યું—‘સાર’, આ મીકું પાણીમાં નાખી દો અને તેને કાલે મારી પાસે કાઢજો.’

શ્વેતકેતુએ તે પ્રમાણે કયું ખીજે દિવસે પિતાએ તેને કહ્યું—
‘કાલે જે મીકું પાણીમાં નાખ્યું છે તેને પાછું કાઢી લઇ આવ’

એ મીકું તો પાણીમાં ઓગળી ચૂક્યું હતું.

પિતાએ કહ્યું—આ જળતું ઉપરથી આવચમન કરો તેનો સ્વાદ કેવો છે ?

પુત્રે જવાબ આપ્યો—‘એ તો ખારો છે’

પિતા—‘હવે મધ્યમાથી આવચમન કરો હવે કેવો સ્વાદ છે ?

પુત્ર—‘હજુ પણ ખારો જ છે.’

ઉદ્દાલક—‘હવે એને તળીયેથી આવચમન કરો.’

પુત્ર—‘હજુ પણ સ્વાદ તો ખારોજ છે.’

પિતા—‘એ જળને ફેંકી દઇ, તું મારી પાસે આવ.’

પુત્રે તે પ્રમાણે કયું.

પિતાએ કહ્યું—‘આ શરીરમાં પણ સત્ છે, પણ તે દેખાતું નથી. જેમ આ અણ્ણિમા છે તેમ એતદ્રુપ સર્વ છે. તે સ્વમ્ છે. હે-શ્વેતકેતુ ! તું પણ તે જ છે.

[૭] યામરહસ્ય—ગામી સંવાદ
(બૃહદારણ્યકોપનિષદ)

ગામી—“હું આપને એ પ્રસનો પુછવાની ઇચ્છા રાખું છું. જે પૂજનીય ઋષિ ! આપ કૃપા કરી અને સમજાવશો ?

યામરહસ્ય—ગામી તારે જે પુછવું હોય તે પુછ.

ગામી—“હે યામરહસ્ય, મોકો કહે છે કે તે છુસોઠની ઉપર અને પૃથ્વીથી નીચે છે, જે છુસોઠ અને પૃથ્વીને ઓતપ્રોત કરે છે. બૂલ વનમાન અને જાવિષ્ય જેમાં ઓતપ્રોત છે તે શામાં ઓતપ્રોત છે ?

યામરહસ્ય—“આકાશમાં.”

ગામી—“હું આપને નમસ્કાર કરું છું. હવે ખીન્ને પ્રશ્ન. આકાશ શામાં ઓતપ્રોત છે ?

યામરહસ્ય—“આકાશ બધામાં જ ઓતપ્રોત છે. ઋષિઓ એને અક્ષર કહે છે. એ નથી સુક્ષ્મ કે નથી સૂક્ષ્મ, નથી મોટું કે નથી નાનું, નથી લાલ કે નથી રંગ, નથી એ જાયા કે નથી અધિકાર. એ નેત્ર, શ્રોત્ર, મન તથા પ્રાણથી રહિત છે, એ વાણી મુખ વગેરેથી રહિત છે. એમાં અંદર બહાર નથી.”

“એ અક્ષરની સત્તાથી સૂર્ય ચંદ્ર, છુસોઠ તથા પૃથ્વી પોતપોતાને સ્થાને સ્થિત છે. એ અક્ષરનીજ સત્તાથી ક્ષણ, કલાક, દિવસ, રાત તથા વર્ષ જુદાં જુદાં સ્થિત છે.”

“હે ગામી, જે કોઈ આ અક્ષરને જાણ્યા વિના મરી જાય છે તે કૃષ્ણ છે. જે કોઈ આ અક્ષરને જાણ્યા પછી મરી જાય છે તે સાચો પ્રાણી છે. એ સાચો મુક્ત છે.”

“એ બધા જોઈ અદસ્ય છે તો પણ દ્રષ્ટા છે. જો કે અમૃત

નહત મધં જાય છે આ ઉપદેશમાં તો મને કશું કહ્યાણુ દેખાતું નથી,'

છદ્દ ફરીથી પ્રભાવતિ પાસે ગયા.

પ્રભાવતિ—'જો સ્વપ્ન જુએ છે, તે આત્મા છે તે અમૃત છે તે જ બ્રહ્મ છે

છદ્દને આપા પણુ સતો. ન થયો એજે વિચાર કર્યો.

'આ સ્વપ્નનો આત્મા શરીર અંધ થવાથી બાંધેલો થતો નથી, શરીર કાણુ થવા જતાં કાણે થતો નથી, શરીર નહ થવા જતાં નહ પામતો નથી, પરંતુ એ દુષ્ટી થાય છે, સ્વપ્નમાં રહત કરે છે આથી આ ઉપદેશમાં પણ મને કંઈ કહ્યાણુ દેખાતું નથી.

છદ્દ ફરીથી પ્રભાવતિ પાસે ગયા

પ્રભાવતિ—'જો સુષ્પ્તિનો આનંદ ભોગવે છે તે આત્મા છે. તે અમર છે, અમર છે અને તેજ બ્રહ્મ છે

છદ્દે વિચાર કર્યો—'સુષ્પ્તિમાં તો પૂર્ણ અભાવ રહે છે તેમાં તો અપરોક્ષ જ્ઞાન પણ થતું નથી આ ઉપદેશમાં પણ કંઈ કહ્યાણુ મારી નથી.'

છદ્દ ફરીથી પ્રભાવતિ પાસે ગયા

પ્રભાવતિ—હે છદ્દ ! આ શરીર મરણુ સીત છે જીવ સુખ દુઃખ થી આકર્ષિત રહે છે આખું દષ્ટિ માટે, નાસિકા સુધવા માટે. જ્ઞાન સંભળવા માટે કારણુ જૂલ છે પરંતુ આત્મા યા બ્રહ્મ તો સાક્ષી છે એવો અમર તથા અમર છે એવો ત્રણે શરીર, ત્રણે અવસ્થા તથા મન, શરીર અને હૃદયોથી પર છે.

છદ્દે આ બ્રહ્મ પર ધ્યાન કરી બ્રહ્મજ્ઞાન દ્વારા નિત્યસુખ અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કર્યું

પ્રકરણ ૮ મું

આત્મ સાક્ષાત્કાર

આ દૃશ્ય જગતની પાછળ, આ ભૌતિક સંસારની પાછળ, એ લવનાઓ, વિચારો, આવેશો તથા લાલુકતાની પાછળ નિવાસ કરે છે, જે તમારો અમર મિત્ર તથા દિતેન્દ્ર છે તે પુરુષ અથવા જગદ્ગુરુ છે એ સાક્ષી માત્ર છે અદૃશ્ય શાસક છે. એ અજ્ઞાન યોગી છે એ અખંડ ચૈતન્યની શક્તિ છે. એ ગુપ્ત જ્ઞાની છે. એ જ એક માત્ર શાશ્વત તથ્ય તથા જીવંત સ્વયં છે આજ બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા કે પરમ વસ્તુ છે. એજ આત્મા છે. આ પરિવર્તનશીલ દૃશ્યની પાછળ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવો એજ માનવ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે માનવ જીવનની અભિલાષાઓમાં સૌથી કલ્યાણકારી અભિલાષા તો આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવો તેજ છે. તમારા શરીર, મન તથા હૃદયો પર વિશ્વાસ કરશો નહિ. આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવન જીવો સ્થિર ભકિત તથા વ્રત નિયમ દ્વારા આત્મ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો અમૃત રસનું પાન કરો, સસાર રૂપી અનલને શાંત કરો અને કષ્ટ, વિપત્તિઓ અને ચોક દુર કરો.

મિત્રો, શું ખાવું પીવું અને ગપાટા માગવા સિવાય આ જીવનનો કોઈ ઉન્નત ધ્યેય નથી ? આ કાળજીગુરુ બ્રામકે સુખ સિવાય નિત્ય સુખનું કોઈ રૂપ નથી શું ?

આ જીવન કેટલું અનિશ્ચિત છે ? આ સંસારમાં વિવિધ તાપથી આક્રાંત આ જીવન કેટલું અનિશ્ચિત છે ? આ સસારિક જીવન કેટલું

કુખડ છે ! જે અમર ધાગ છે જે તમાર વાસ્તવિક મધુ ધામ છે જે શુદ્ધ બને દિવ્ય છે, જ્યાં નિત્ય જ્યોતિષ અને પૂર્ણ શાંતિનું સામ્રાજ્ય છે, જ્યાં નથી રોગ, નથી મૃત્યુ કે નથી યુદ્ધ એવા રોકેની પ્રાપ્તિ માટે અમપૂર્વક પ્રયત્ન નહિ કરવો જોઈએ !

આવો ! આવો ! રોગી બનો તમારા સહીબ્દ જિહોમાથી મહાર નીકળો બધા અધ વિશ્વાસને નષ્ટ કરી નાખો, ઉચ્ચ સહ્ય રાખો વક્રીક, કાકતર ઈન્જો અથવા પ્રોસેસર બનવું એ તમારી અલ્પવાર્ષિયા દૂરી એનાથી મુક્તિ મગસો ખરી ! એ તમને નિત્ય મુખ પ્રદાન કરશે ખરે ? એ શાંતિ શાંતિ આપી શકશે ? એ તમને અમરપદ પ્રાપ્ત કરાવશે ખરે ? શું તમે પૂર્ણતા મા અમૃતરૂપ પ્રાપ્ત કરવા નથી ઇચ્છતા ? જો જવાબ હામાં હોય તો આવો સુન્નત મસ્તૂબો માટે પ્રયત્ન કરો વીર બનો પાછળ ન જુઓ આગળ વલો વિચાર કરો-કુ ટોણું હુ ! ધરણ્ય કરો મનન કરો ધ્યાન કરો -જો આત્મ જ્યોતિનો સ્પર્શકાર કરો

હૈં સચ્ચિદાનંદ છે હૈં અચિત્ત છે હૈં નિત્ય છે હૈં અમૃત છે હૈં તુ માન કરો હૈં તુ કોર્તાન કરો હૈં નો અનુભવ કરો

॥ હૈં શાંતિ શાંતિ શાંતિ. ॥

પ્રકરણ ૯

વિવેક પ્રશ્નોત્તરી

- ૧ પ્ર—નિત્ય સુખ ક્યાં છે ?
ઉ—એ તમારી અંદર આત્મામાં જ છે.
- ૨ પ્ર—કય ઈન્દ્રિય સૌથી વધારે ઉપદ્રવી છે ?
ઉ—જીભ.
- ૩ પ્ર—તમારો ભયંકર યત્ર કોણ છે ?
ઉ—મન.
- ૪ પ્ર—તમારો સર્વશ્રેષ્ઠ મિત્ર કોણ છે ?
ઉ—સત્સંગ.
- ૫ પ્ર—તમારો સાચો પિતા કોણ છે ?
ઉ—ગુરુ.
- ૬ પ્ર—સર્વ શ્રેષ્ઠ ભાષા કય છે ?
ઉ—હૃદયની ભાષા.
- ૭ પ્ર—સર્વોત્તમ ગુણ કયો છે ?
ઉ—અહમ્યમ.
- ૮ પ્ર—સર્વથી વધારે નયીલું શું છે ?
ઉ—કામ.
- ૯ પ્ર—સર્વથી પવિત્ર નદી કય છે ?
ઉ—અજ્ઞાન.
- ૧૦ પ્ર—સાચો સમ્રાટ કોણ છે ?
ઉ—જીવ-મુક્ત.
- ૧૧ પ્ર—સર્વોત્તમ ધર્મ કયો ?
ઉ—નિષ્કામ સેવા.

- ૧૨ પ્ર—સૌથી વધારે ખરાબ કુચ્છ કયો છે ?
ઉ—ક્રોધ.
- ૧૩ પ્ર—આ સંસારમાં સર્વોત્તમ વસ્તુ શું છે ?
ઉ—કુઃખ (હારણ કે એ આપણી આંખ ખોલે છે અને મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે.)
- ૧૪ પ્ર—સર્વોત્તમ આદાર કયો ?
ઉ—મૃતિ અને ઉપનિષદનું શ્રવણ.
- ૧૫ પ્ર—ઉત્તમ મનુષ્ય કોણ કહેવાય ?
ઉ—દયાળુ વ્યક્તિ.
- ૧૬ પ્ર—સૌથી ખરાબ મનુષ્ય કયો ?
ઉ—સ્વાધી વ્યક્તિ.
- ૧૭ પ્ર—ખરાબમાં ખરાબ નરક કયા છે ?
ઉ—ધંબા, સંકીર્ણ જુષ્ઠિ અને ઘૃણાથી ભરપૂર મનમાં.
- ૧૮ પ્ર—સર્વોત્તમ દરમ કયા છે ?
ઉ—પ્રેમ, કરુણા અને ઉદારતાથી પૂર્ણ હૃદયમાં.
- ૧૯ પ્ર—સર્વોત્તમ વિદ્યા કઈ ?
ઉ—શૂન્ય વિદ્યા.
- ૨૦ પ્ર—આ જગતમાં સૌથી વધારે બહુમત્ય વસ્તુ કઈ છે ?
ઉ—વૈરાગ્ય.
- ૨૧ પ્ર—સૌથી બળવાન મનુષ્ય કોણ ?
ઉ—જે અદ્વિસાનું પાલન કરે છે, જે હસતે મુખે અપમાન, આધાત અને અપાયાનો સહન કરે છે તે.
- ૨૨ પ્ર—કુબંધ મનુષ્ય કોણ ?
ઉ—ચિડિયા સ્વભાવ વાળી વ્યક્તિ.
- ૨૩ પ્ર—સર્વથી વધારે મુખી કોણ ?
ઉ—ત્યાગી.

- ૨૪ પ્ર—બધાથી દુ ખી કોણુ છે ?
ઉ—ધનવાન
- ૨૫ પ્ર—સુદર મનુષ્ય કયો કહેવાય ?
ઉ—યોગી
- ૨૬ પ્ર—કોણુ વધારે કુરુપ છે ?
ઉ—લોભી વ્યક્તિ
- ૨૭ પ્ર—લિપ્તુક કોણુ છે ?
ઉ—જે કામનાથી ભરપુર છે તે
- ૨૮ પ્ર—સૌથી મોટા મદાસાગર કયો ?
ઉ—આનંદસાગર
- ૨૯ પ્ર—આ જગતમાં વધારેમા વધારે દાનીકારક વસ્તુ કયું ?
ઉ—સામારિક વ્યક્તિનો સગ
- ૩૦ પ્ર—સૌથી મોટું પ્રતોક્ષન શું ?
ઉ—પુરુષ માટે સ્ત્રી અને સ્ત્રી માટે પુરુષ
- ૩૧ પ્ર—વાછનીય વસ્તુ કયું ?
ઉ—બ્રહ્મજ્ઞાન
- ૩૨ પ્ર—હિતમ એ જીન રૂપવર કોણુ ?
ઉ—ધર્મજીવ
- ૩૩ પ્ર—આશ્ચર્યજનક મશીન કયું ?
ઉ—મન
- ૩૪ પ્ર—આ સ સારમા મોટામા મોટું કારખાનું કયું ?
ઉ—માનસિક કારખાનું
- ૩૫ પ્ર—સાચો દારૂડીઓ કોણુ ?
ઉ—જે ધન અને પાડિત્વના મર્માં ચડચૂર છે તે
- ૩૬ પ્ર—સાચો અધ કોણુ ?
ઉ—જેને આતરિક દિવ્ય ચમુ નથી તે

૩૭ પ્ર—અમાર કોણ ?

ઉ—જો શરીરને આત્મા સમજો છે અને જો હ મેં શરીરની જ વાતો કરે છે.

૩૮ પ્ર—તમારું પ્રધાન કર્તવ્ય શું ?

ઉ—આ શરીર રૂપી ઝેંજીનનો ફાગ્નવર થોડો કાઢવો, તેના પર પ્રેમ રાખવો, એને માટે જીવનું, એની નેવા ઠરવી, એને જાણવો, એને સાક્ષાત્કાર કરવો એમાં નિરાસ કરવો અને તેમાં વિલીન થઈ જવું તે.

૩૯ પ્ર—કરુણાના સાગર સમજાને આ જગતમાં દુઃખ શા માટે પેદા કર્યું ?

ઉ—દુઃખ તો આ સંસારમાં વરદાન સમ છે એ આંખ બોલે છે. જો જગતમાં દુઃખ ન હોત તો મનુષ્ય પ્રકૃતિ માટે કદિ પ્રવૃત્તિ થી ન બનત.

૪૦ પ્ર—મનમાં શુદ્ધતા છે કે નહિ તે કેવી રીતે જાણી શકાય ?

ઉ—જો તમારામાં વેરાગ્ય હોય તો એ ચિંતાશુદ્ધિનું લક્ષણ છે કોઈપણ પ્રકારની વિષય વાસના તમારામાં હોતો નહિ.

૪૧ પ્ર—ઈશ્વરે શું હૃદયમાં આ જગતની સૃષ્ટિ કરી ?

ઉ—આ અર્થે પ્રયત્ન છે આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવો. ત્યારે તમે બાપો બાપ આ હૃદય જાણી શકો. તે દેશકાળ તથા કારણથી પરિચિત છે.

૪૨ પ્ર—વારંવાર મન-જપથી શો લાભ ?

ઉ—એ શક્તિ પ્રદાન કરે છે. એ આધ્યાત્મિક સંસ્કારો દઢ બનાવે છે.

૪૩ પ્ર—ત્યારે ત્યારે હું ધારણા કરું છું ત્યારે મારા મનમાં કંટલાયે પ્રકરના વિચાર આવે છે, એનાથી મારે કેવી રીતે બચવું ? હું એ વિચારોને દાબી દેવાને પ્રયત્ન કરું ?

૬—બળ પૂરક એને દબાવવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એથી તો એ વિચાર વધારે બળવાન થશે; અને તમારી સંકેત-શક્તિનો અપચય થશે. તમે થાકી જશો. એ વિચારોના સાક્ષી બની રહો. એમ જ માનો કે—“મારે આ વિચારો સાથે ટંઠં તાત્પર્ય નથી.” હિઠસીન રહો. બધા સાંસારિક વિચારો એની મેળે વિલીન થઈ જશે.

૪૪ પ્ર—ખરાબ સ્વપ્નાંઓ કેવી રીતે રોકી શકાય ?

૬—કોઈપણ ધર્મિક પુસ્તકનું અધ્યયન કરો. સૂતા પહેલાં અર્ધા કલાકથી એક કલાક ધ્યાન કરો, આથી ખરાબ સ્વપ્નાં એની મેળે બંધ થઈ જશે.

૪૫ પ્ર—અહંકાર વિલીન બક્ષિતના લક્ષણ કયાં ?

૬—જે શરીરની સાથે તાત્કાલ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરતો નથી અને જે અભિમાન, રાગ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ તથા ઈંભથી મુક્ત છે તે અહંકાર વિલીન છે.

૪૬ પ્ર—આ જગતમાં અધર્મ શા માટે ?

૬—નમારો દૃષ્ટિકોણ બદલાવો. આથી બધો અધર્મ પુરૂ થઈ જશે. અધર્મ તો ધર્મની અજ્ઞાતમક બાજુ છે. અધર્મ ધર્મનો મદિમા વધારે છે, જે એક સમય ખરાબ હોય તે પણ ખીજે સમય સારો બની શકે છે, એ સમજી શાની બનો, લજા-સુરા, ધર્મ, અધર્મ માનસિક વિકલ્પ છે. આત્મદૃષ્ટિ દ્વારા સુરાને લજામાં ફેરવી નાખો. સુરામાં પણ લજા છે.

૪૭ પ્ર—એકતાનું જીવન કેવી રીતે જીવી શકાય ?

૬—સેવા, દાન, પોતાની વસ્તુઓમાંથી બીજાને દિસેા આપવો, વિશ્વપ્રેમનું સર્જન, સર્વોન્નય્યામિ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો, સતત બ્રહ્મ ચિંતન અને આત્મા પર ધ્યાનદ્વારા એ જીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૧૦ સું

દિવ્ય હવનની યાત્રી

- ૧ નિત્ય ચુખ, પરમ ચાંતિ, પૂજા સંતોષ અખંડ આનંદ, શાંત તથા અમરતા તો આપણી જીવિને પ્રકાશ આપનાર પરમાત્મા કે આત્મામાં જ મળી શકે માટે તમારા ચિત્તને શુદ્ધ કરી, આ દશગુથી ધ્યાન કરી સચ્ચિદાનંદ આત્માનો સાદાત્કાર કરો.
- ૨ સસાર મિથ્યા છે તે અસાર છે તે દાલિદ અને અનિત્ય છે તે દુઃખ, અસત્ય, ધૂણા સ્વાર્થ અને દર્દથી ભરપૂર છે.
- ૩ સમય ખૂનજ કિમતી છે માટે દરેક દરેક દાણનો ઉપયોગ કરો.
- ૪ સાધુસતેક, સન્માણીઓ, બીભાર અને ગરીબોની સેવા કરો. આ પ્રશ્નનું પાઠ સેવન છે.
- ૫ જ્યારે તમારો મિત્ર તમારાથી રિસારો હોય ત્યારે તમે સાચા પણ દસતો ચડેરો રાખી તમે પ્રથમ તેની સાથે બોલો અશ્રુપૂર્ણ આંખોએ તેની માફી માગો તેની સેવા કરો હાથપાઈ સ્વભાવ તો શાંતિ, ભક્તિ અને શાંતનો યતુ છે.
- ૬ બોજન કરતી વેળા મૌન પાળો રવીવારે ૭ કલાક મૌન રાખો.
- ૭ તમારી બેઠક તથા યથન ગૃહમાં સાધુ સંતોનાં ચિત્રો રાખો ખરાબ ચિત્રો તમારા ઘરમાં કદિ રાખશો નહિ.
- ૮ સત્ય બોલો વીર્યની ત્યાગ કરો દાયા, પ્રેમ અને સેવા પડે કોષનું સમન કરો જ્યારે તમારા મનમાં જરા પણ કોષની વૃત્તિ જણાય તો ઠંડુ પાણી પી લો અને 'ઠંડું ચાંતિ નો દય વખત જન્મ કરો.
- ૯ દુઃખેશ એકલા સૂએ. રવીવારે એક વાર બોજન લો તે દિવસે રામ નામના એક લાખ જપ કરો.
- ૧૦ તમારી મનની નોટ છુકમાં તમારો ઇષ્ટમત્ર અથવા 'રામ રામ' મત્ર દરેકજ અરધા કલાક લખો એક કાગળ પર મોટા અક્ષરે

નીચે પ્રમાણે લખો-“સત્ય બોલો” “હું હિંમત” “હું પવિત્રતા”
“હું અમર આત્મા છું” “હું જરૂર આત્મ સાક્ષાત્કાર કરીશ”
“સમય ખૂબજ કિંમતી છે” “હું સાચો બ્રહ્મચારી બનીશ”
‘બ્રહ્મચર્ય’ એ જ દિવ્ય જીવન છે” અને તેને તમારી બેઠક
તથા શયન ગૃહમાં લટકાવો.

- ૧૧ તમારા ગળવામાં થોડા છુટા પૈસા રાખો. અને ગરીબ તથા
અપંગમાં વહેંચો.
- ૧૨ તમારા કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે રાત્રે એક કલાક હરિ-
કીર્તન કરો અથવા “હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે હરે
હૃષ્ય હરે હૃષ્ય હૃષ્ય હૃષ્ય હરે હરે” આ મહામંત્રનો જપ
અથવા કીર્તન કરો.
- ૧૩ ગીતા, ઉપનિષદ, રામાયણ, ભાગવત અથવા યોગવાસિષ્ઠ
તમારા મિત્રો સાથે એક કલાક વાંચન કરો. સ્ત્રીઓએ પણ
આ પ્રમાણે કરવું જોઈએ.

ઉપસંહાર

અહંકાર અને આકાશના નાશ કરવો એ સાધુતાની શરૂઆત
છે. અમર અનંત જીવન એ સાધુતાનું ફળ છે વિનમ્રતા અને
તપશ્ચર્યા એ સાધુતાની ચાવી છે મૌન અને ધ્યાન એ સાધુતાની
જ્યોતિ છે. સદ્ગુણ અને સદ્ગુણીયતા એ સન્યાસીનો સાચો વેશ
છે, ફક્ત ભગવાં કપડા જ નહિ.

પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ એ જુદા જુદા રસ્તા નથી એ તો એકજ
માર્ગની બે જાણુઓ છે. પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ હોય
છે. એ તો માનસિક રિયલિટી છે વિદેહ રાજ્ય જનકનું દંપ્તાત વૃથો
તેઓ પ્રવૃત્તિમાં પણ પૂર્ણ નિવૃત્તિનો અનુભવ કરતા હ મેઘ પાદ રાખો-

યોગસ્ય કુરુ વર્માણિ સર્ગ ત્યક્ત્વા ઘનંજવ મનુષ્ય એના પ્રારંભનો
વિધાતા છે. એ કાપું કરે છે અને ટેવ પાડે છે. એ ટેવ પાવે છે

જાને આરિય પ્રાપ્ત કરે છે આરિય ધાવે છે અને પ્રામ્થ લાવે છે આ રીતે મનુષ્ય પોતેજ પોતાના પ્રામ્થનો વિધાતા છે પ્રારમ્થ તો તેનેજ આધીન છે અને માનવી આગળથી નક્કી થયે ન પ્રારમ્થમાંજ માનવી તો એ દેવળ લા યવાદી અને આગસુ બની જશે સકલ્પ સકિત ઢેળવે એ સકલ્પ સકિતનો ઉપયોગ કરે, ઇશ્વરે મનુષ્યને શુધ્ધિ, સ્વતંત્ર વિવેકપૂર્ણ વિચારસકિત પ્રદાન કરી છે મનુષ્ય અહીં નિયંત્રિત કરી શકે એ તત્વો પર કાશુ મેજરી શકે એ હવામાં છડી શકે, એ દુનિયાના એક છેડેથી બીજા છેડે પોતાના વિચારો એકસી શકે એ વિજળી સકિતને નિયંત્રિત કરી શકે એ પાણી પર ચાસી શકે એ અગ્નિ પર બેસી શકે એ એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં જઈ શકે એ અદ્રશ્ય રીતે આખી દુનિયામાં ભ્રમણ કરી શકે

મનુષ્ય મરિ કશુ અશક્ય નથી આમ નિરીક્ષણ અને આત્મિક અનુસંધાન દ્વારા પોતાનું કાર્ય સ્વરૂપ જાણવાને બદલે એ લાવનાની ભૂમિકા પર રહી આ મનોભૂત દ્રશ્ય જગતમાં આમ તેમ ભટકે છે તે આત્માની મહાનતા બૂલી જઈ, ઇશ્વરને બદલે માનવીની પૂજા કરે છે એ માણસ ભક્ત બને છે એ લખરી-આપનો તામેદાર નોકર” એ બૂની જાય છે કે તે પોતેજ આ વિશ્વનો નિયંત્રતા અને આધાર છે જગત આ દયાનજક સ્થિતિમાંથી જાગે અનુકૂળ સમય વીતી જશે જગ એ વાંચક, જગ

આધ્યાત્મિક પથે પ્રગતિ કરવા ઇચ્છતા સાચા સાધકને અનેક અવહાર સુચનો આ નાનકડી પુસ્તિકામાંથી મળશે. દરેક દરેક પૃષ્ઠ અમુલ્ય સુચનો દુઃકાષ્ઠમાં આપે છે આ સંક્ષિપ્ત સિદ્ધાંતજોઈને તેની ઉપયોગીતા જણાવે છે અમુદાઓને જો આ પુસ્તક ઉપયોગી બનશે તો લેખકના પ્રતો ફળીભૂત થયા ગણાશે

જે સાતિ સાતિ સાતિ

દિવ્ય જીવન સંઘ

The Divine Life Society

(સ્થાપના : સને ૧૯૩૬)

શિવાનંદનગર, ઝાંખિફેશ

પ્રવૃત્તિ-પરિચય

ખેડ:-ત્રિપ્તામ સેવા અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રચાર

ધી ડિવાઇન લાઇફ સોસાયટી, ઝાંખિફેશ, એ સંસ્થા ભારત વર્ષના પ્રતિ પ્રાંતમાં જ નહિ પણ દેશપરદેશમાં આજે જાણીતી છે. તેના આવ સ્થાપક અને પ્રણેતા પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી છે, જેમના નામથી જાણ્યે જ ઠાઠ આધ્યાત્મ પ્રેમી આજે અજાણ્ય દેશે. સ્વામીજી ઇ.સ. ૧૮૫૦ માં અમદાવાદ ખાતે પદ્યાયી હતો અને તેમના પ્રેરક પ્રવચનોનો લાભ અમદાવાદની જનતાએ મીતા મંદિરમાં તેમજ પ્રેમાભાઈ હોલમાં મોટી સંખ્યામાં ઉગટીને લીધો હતો.

મદાસ પ્રાંતના ત્રિરતેલવેલી જીલ્લાના પટ્ટામડાણ ગામમાં વેન્ગુષ્ઠ આચરને ત્યાં તા ૮મી સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૭ ને દિવસે તેમનો જન્મ થયો. અને તેમનું 'પૂર્વાશ્રમનું' નાન કુપુસ્વામી હતું પૂ સ્વામીજી પૂર્વાશ્રમમાં મલાયામાં સુપ્રસિધ્ધ ડોક્ટર હતા આધ્યાત્મમૂલ્યાની સાથે અંતરમાં પહેલેથી જ ઉત્કટ સેવાભાવના હોવાથી તેમણે ઇ.સ. ૧૮૨૩ માં સન્.સ્ત દારણ કરીને દિમાલયમાં આજીવી તપશ્ચર્યા કરી પછી પણ પ્રભુ પ્રિત્તુર્થા સમસ્ત મનુષ્ય જાતિની સેવા કરવાના ઉદ્દેશથી ઇ.સ. ૧૯૩૬ માં ઝાંખિફેશ ખાતે 'ધી ડિવાઇન લાઇફ સોસાયટી'ની સ્થાપના કરી હતી.

જ્ઞાનસન એ સ્વામીજીની સરથ ની મુખ્ય પ્રવૃત્તિ છે સરળ અને ટૂંકા વાક્યોમાં સચોટ આધ્યાત્મોપદેશ આપતી પત્રિકાઓ છપાવીને વિના મુન્યે સંસ્થા તરફથી વહેંચવામાં આવે છે. હિપરાંત ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની સરળ સમજૂતી આપતી હસ્તી પણ છપાવીને પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. તત્ત્વજ્ઞાનના વિવિધ વિષયો અને, પ્રાંતો વિષે સ્વામીજીએ લખેલા પુસ્તકો તે આ દિશામાં સંસ્થા તરફથી થયેલું

સૌથી મહત્વનું કાર્ય છે સત્તા અને પ્રેરક ઉત્તમાવાળો સ્વામીજીની વાણીએ અનેક ફેળવાયેલા, રીઝીધારી યુવાનોને-પઠી તે ડોક્ટરો દોષ, વડીલો દોષ કે એન્જિનિયરો દોષ-માનવમેવાની દીક્ષા અને સત્યપંથનું માર્ગદર્શન આપ્યું છે આજે અનેક શિક્ષિત બાવનાચાળી સજ્જનો સંસ્થાની અનેક વિધિ પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય રસ લેઈને માનવ જાતિની ઉમદા સેવા કરી રહ્યા છે.

ધી ડિવાઈન કાઉન્સિલ યોજાયતીની આજે લગભગ ચારસોથી વધુ શાખાઓ છે તેમાંથી અટ્ટીએ જોટથી ભારતમાં છે, જ્યારે દોહસો જોટથી શાખાઓ પરદેશમાં-જર્મની, અમેરીકા, ઇંગ્લેન્ડ તેમજ બીજા દેશોમાં છે સ્વામીજીના લખેલાં પુસ્તકો એટલા પ્રેરક, સર્જક અને વેચક શીશીમાં લખાયેલાં છે કે સામાન્ય અંગ્રેજી બોલેલો માણસ પણ તે સડેલાઈથી સમજી શકે અને તેના આધ્યાત્મ-સિદ્ધાંત અનુસાર આચરણ કરવા તત્પર થાય જુદી જુદી ભાષાઓમાં તેમના પુસ્તકોને અનુવાદ થયે છે અમેરિકાની કેટલીક યુનિવર્સિટીઓમાં ‘ધર્મ’-નિવૃત્તાનના વિષયના અભ્યાસક્રમમાં સ્વામીજીનાં કેટલાંક પુસ્તકો નિયત થયેલાં છે. આજ સમયમાં સંસ્થા તરફથી આ પ્રકારનાં દોહસો જોટલાં પુસ્તકો બહાર પડેલાં છે સ્વામીજીના તેજસ્વી વ્યક્તિત્વથી અને સોસાયટીના સચીન કાર્યથી પ્રેરાઈને પરદેશથી પણ અનેક બાઈ-બહેનો નાવિકેશમાં સ્વામીજીના સત્સંગનો લાભ લેવા આવે છે અને સ્વામીજીના આદેશ અનુસાર ફેરિને કોઈ જનસેવાનું કાર્ય કરવાનું ગત લઈ સ્વદેશ

લાઈફ સોસાયટી પ્રેમ અને આદરની લાગણી ધરાવે છે એટલે દરેકાઈ દેશ કે ધર્મના માણસ તેના સભ્ય થઈ શકે છે. સભ્ય મનાર વ્યક્તિને સંસ્થા તરફથી બહાર પડતું “વિઝમ લાઈટ” નામનું અંગ્રેજી પત્ર વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.

આ સંસ્થાનો હેતુ દાયકા દરમિયાન મહત્વનો વિકાસ થયો છે સંસ્થાની માયિકોનુ ડાખખાનું છે. તેમાં સ્વામીજીએ લખેલ પુસ્તકો તેમજ સંસ્થા તરફથી બહાર પડતાં સામયિકો અને જ્ઞાનપ્રમાર પત્રિકાઓ છપાય છે. સંસ્થા અને તેના પ્રજેતાનો અખ્યાતમ-સંદેશ ‘ડિવાઈન લાઈફ’ યોગ વેર્લ્ડ ફેરેસ્ટ યુનિવર્સીટી વીકલી’ ‘હેલ્થ એન્ડ લોંગ લાઈફ’ તેમજ ‘વિઝમ લાઈટ’ જેવાં મુખ્યપત્રો દ્વારા જગતને પહોંચે છે. સંસ્થા એક આધુનિક પદ્ધતિની ઇન્સ્ટિટ્યુશન પણ ચલાવે છે, જેમાં ઉત્તમ અનુભવ કાર્યેવિષયતવાળા દાકતરો દર્દીઓની મદત સારવાર કરે છે. આધુર્વેદિક પદ્ધતિએ સંસ્થા તરફથી એક આધુર્વેદિક ફાર્મસી પણ ચાલે છે, જેમાં શાસ્ત્રીય પદ્ધતિએ આધુર્વેદિક દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે હિપરત જ્ઞાન, કર્મ, વ્યક્તિ અને યોગવેર્લ્ડના જિજ્ઞાસુઓને નાશીમ આપવાની સગવડ પણ સંસ્થાનું એક અગત્યનું અંગ છે. ગોગ જેવા ગહન વિષયની આધુનિક પદ્ધતિએ સમજૂતિ આપતું ‘યોગ મ્યુઝિયમ’ પણ તેનું અનોખું આકર્ષણ છે સંસ્થા તરફથી દરરોજ ‘ગીતા’ અને ‘હિપનિપદ’ વિષયક વર્ગો નિયમિત ચલાવવામાં આવે છે. સ્વામીજીના દર્શનાર્થે સર્વિશ આવનાર સભ્યો સ્વામીજીના શિષ્યો, સાધુ સન્યાસીઓ, યાત્રાળુઓ વગેરે માટે હમેશા ખુલ્લું રહેતું બોજનાલય પણ સંસ્થા તરફથી ચાલે છે આશ્રમની અંદર આવેલા વિશ્વનાથના મંદિરમાં ભજન, કીર્તન, સત્સંગ-પ્રવચન પૂજન-અર્ચન ઇત્યાદી નિત્યક્રમની પ્રવૃત્તિઓ તો હોય છેજ, આ સિવાય, આમેશ્વર રોકડ, રેડિઓ તથા મુવી ફીલ્મ જેવાં અદ્યતન સાધનો દ્વારા પણ સત્સંગ સાધવામાં આવે છે.

સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતી આદર્શ યોગી અને તેમની ઉત્તમ શિષ્યોની નીચે સંસ્થા અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સેવાનું કાર્ય કરી રહેલી છે. આ મદાન સંસ્થાની શાખા અને ખાસે પણ ગાંધી રોડ છે; જે સ્વામીજીની પ્રેરણા અનુસાર ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, જનસેવા, સર્વધર્મસમભાવ, વિશ્વપ્રેમ વિષયોમાં પોતાનો જનતો ફાળો આપવા તૈયાર છે.

પૂર્વ સ્વામીજીના અગ્રેષ્ઠ પુસ્તકોનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતરેને પ્રકાશન આપવા શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ ગુજરાત વીભાગની શાખા પણ કાર્ય કરી રહી છે. સ્વામી પુસ્તકોને પ્રકાશન આપવા "દિવ્ય જીવન મંથન" શરૂ કરી આવી છે, જેનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦ છે.

આપ સંસ્થાના સભ્ય થઈ સંસ્થાના કાર્યને વેગ આપી શકો છો. સામાન્ય સભ્યનું લવાજમ વાર્ષિક રૂ. ૨૦ સંસ્થાના કાર્યમાં પ્રત્યક્ષ ભાગ લઈને તેમજ લેડરમાં આ મુજબનુસાર યથાશક્તિ દાન આપી તેમજ સદાપક્ષ સભ્ય, આદર સભ્ય, દાતા અથવા આશ્રયદાતા થઈ આપનો અમૂલ્ય સાથ આપી શકો છો નમ્ર વિનંતી છે.

॥ ॐ શાંતિ : શાંતિ : શાંતિ : ॥

Dharma', Home Nursing' 'Practical Household Remedies' 'Practice of Ayurveda' વગેરે વગેરે છે.

આવા ઉત્તમ ટોટિના જ્ઞાનદીપ સમા હવન ઉત્થાનમાં માર્ગદર્શન કરતા પૂ. સ્વામીજીના અનેક ગ્રંથોનો વિદેશની લગભગ બધી જ બાપાઓમાં અનુવાદ થયો છે અને તેનો લાભ તેઓએ ઘણા સારા પ્રમાણમાં ઉઠાવ્યો છે. ગુજરાતી જનતા આવો અપૂર્વ લાભ પ્રાપ્ત કરે તરફે “વિવિધ હવન ગ્રંથમાળા” ચરૂ કરવામા આવી છે.

આ ગ્રંથમાળા જૂજ લવાજમમાં ચારથી છ પુસ્તકો દ્વારા ૧૦૦૦ પાનાનું વાચન વર્ષે કરમિયાન આપશે. ગ્રંથ માળાનું વાર્ષિક લવાજમ ફક્ત રૂ. પુ. રાખવામાં અન્યું છે ગ્રંથમાળાનું વર્ષે જન-ધુઆરીથી ડીસેમ્બર સુધીનું ૧૬૨૨ પૃષ્ઠ વર્ષે કરમિયાન ગમે ત્યાં આહુક ચરૂ ચકાશે રૂપીઆ પાચતા લવાજમમાં રૂપીઆ સાતથી દસ સુધીની કિંમતના પુસ્તકોનો લાભ આ યોજના દ્વારા મળી શકશે.

ગુજરાતની ધર્મપ્રેમી તેમજ ઉત્તમ એણીના ઉપયુક્ત સાહિત્યમાં રસ ધરાવતી જનતા અમારા સાહસમાં ગ્રંથમાળાના આહુક બની, લેટ આપી અથવા તેા પુસ્તક પ્રકાશન માટે ખર્ચ આપી સાથ અને સહકાર આપશે અને જ્ઞાનગંગાને વહાવવાનું પુણ્ય પ્રાપ્ત કરશે એવી આશા અને અર્થ છે.

જ શાંતિ. શાંતિ શાંતિ.

જ્ઞાન-યજ્ઞ

इति जगवती कहे છે કે “જ્ઞાનવિના મુક્તિ નથી”

જ્ઞાન યજ્ઞ એ જનતા જનાઈનની

★ આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે

★ નૈતિક નિયમન માટે

★ સંસ્કૃતિના સંરક્ષણ માટે

★ સ્વાસ્થ્ય સચિવવા માટે

અને

★ માનવતાના વિકાસ માટે

આત્મ ઉપયોગી મહાન સેવા છે.